

THE MYSTERY OF LIFE& DEATH

Secrets of How to Live 120 Years

生老病死的密码

——揭开活到120岁的健康秘诀



一本与《人体使用手册》并驾齐驱的生命健康书

150家主流媒体鼎力推荐　300家网站火爆转载

揭开活到120岁健康长寿的秘诀

医学界对平常的饮食最新、最准确、最科学的诠释

梅奥医学◎编著

朝华出版社

图书在版编目（CIP）数据

生老病死的密码：揭开活到120岁的健康秘诀/梅奥医学编．—北京：朝华出版社，2007.7
ISBN 978-7-5054-1741-0

Ⅰ．生…　Ⅱ．梅…　Ⅲ．长寿—保健—普及读物　Ⅳ．R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第112583号

生老病死的密码：揭开活到120岁的健康秘诀

作　　者　梅奥医学

出 版 人　郭林祥
责任编辑　王　磊　钟一丹
特约编辑　王　剑
责任印刷　赵　岭
封面设计　王　剑

出版发行　朝华出版社
社　　址　北京市车公庄西路35号　　邮政编码　100044
电　　话　（010）68433188（总编室）　68433141（编辑部）
　　　　　（010）68413840　68433213（发行部）
传　　真　（010）88415258（发行部）
投稿信箱　zhhbook@126.com
印　　刷　河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　710×1040毫米　1/16　　字　　数　150千字
印　　张　14.25
版　　次　2007年8月第1版　2007年8月第1次印刷
装　　别　平
书　　号　ISBN 978-7-5054-1741-0
定　　价　28.00元

前　　言

长寿是人类长久以来的一个梦想。千百年来，人们为达长寿目的可谓花样百出，手段穷尽。历史上秦始皇派人漂洋过海寻不死仙丹，甚至某些迷信邪教鼓吹“长生不老”之术，如今都已成为笑谈。的确，世上并没有不死仙丹和不老之术，生老病死作为生命发展的规律，我们注定躲不开死亡的追击。但《生老病死的密码——揭开活到120岁的健康秘诀》透露，原来最好的“不死仙药”不在传说中的仙岛，而就在我们身边！

据科学家们研究发现，只要你具备了所有的长寿条件，洞悉生老病死的“密码”，虽然不能长生不老，却完全能够活到120岁！而且在这段时间里，依然能保持充沛的精力。这意味着一个人到了50岁，看上去还像40岁般年轻；就算到了100岁，也还能像80岁一样矍铄。

在我们所生存的地球上，真实的事例不胜枚举——

位于意大利南部罗马和那不勒斯之间的凯姆波蒂迈勒村，被誉

为是世界上“青春常驻的村庄”。那里很少会有人在85岁前去世；人们经常可以看到90多岁的老人骑着摩托车在年轻人中间穿行；每到破晓时分他们也会在农田里劳作；当地人很少会生病，甚至过了100岁，也没有拜访过医生。

著名的布拉德利·威尔克斯医生和克雷格·威尔克斯医生，曾经给冲绳一名102岁的老人检查身体。刚开始他们认为老人只有70岁，当老人告诉他们实际年龄后，这两位医生大吃一惊，因为检查后发现这位百岁老人的身体竟然没有任何问题！

到底是什么让他们保持健康长寿又充满活力呢？

真正让我们长寿的秘诀又在哪里？

大量的科学研究和事实都告诉我们：健康长寿不再是炼丹炉里的古老传说。秘诀很简单，可能就是一只小小的西红柿、一颗蒜头而已！

本书即是从我们身边常见的事物入手，洞悉鲜为人知的健康“秘诀”，是医学界对健康最新、最准、最科学的诠释。这些“秘诀”，我们原是视而不见，见而不知的，可一经本书道出，却如此地震撼人心！

相信读过此书，你对生命本身将不再感到茫然、无从下手了，而是能够通过遵循生老病死的规律，在最大程度上尽可能地延年益寿，享受人生乐趣。

目　　录

第一篇　挑战 120 岁寿命极限的秘诀 I

第二篇　挑战 120 岁寿命极限的秘诀Ⅱ



第四篇　挑战120岁寿命极限的秘诀Ⅳ



第一篇

挑战120岁寿命极限的秘诀 I



第一章 神奇的黄金苹果：西红柿

* 在意大利语中，西红柿是“黄金苹果”的意思。
* 西红柿中所含的番茄红素（lycopene）是最好的防衰老物质，它不仅能防止衰老，还能防止癌症和各种成人疾病。
* 西红柿中的有机酸可以帮助脂肪的消化。
* 西红柿最好做熟了再吃，生吃西红柿不抗癌。
* 喜欢抽烟喝酒的人一定要多吃西红柿。
* 西红柿颜色越红，营养越丰富。

“当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了”

欧洲有一句俗语：“当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了。”

200多年以来，西红柿一直是欧洲人，尤其是意大利人最重要的食物。对意大利人来说，西红柿是餐饮最必不可少的，即便意大利人偶尔有一顿不吃西红柿，他们也会来上一大瓶番茄酱。

2003年，意大利营养保健局的路易斯萨巴蒂博士主持进行

了一项关于“西红柿对人体健康影响”的研究。该研究结果显示，意大利南部地区的西红柿消费量是北部的两倍，该国南部地区的胃癌和肠癌等消化系统的癌症发病率也明显低于北部地区。

西红柿除了预防消化系统癌症之外，还具有明显的抗老化和美容功效，而且对男性的前列腺癌也有明显的防治作用。

2004年，韩国KBS电视台曾经专门组织了一个摄制小组前往意大利。摄制组采访了意大利最著名的长寿村卡巴尼克村，结果发现当地人几乎所有的饮食都围绕着西红柿。此外，摄制小组还发现位于意大利那不勒斯近郊的西红柿研究所先后培育了50多个西红柿品种，包括专门吃沙拉用的西红柿，做汤喝的西红柿，做番茄酱用的西红柿，还有其他诸如圣女樱桃等美味漂亮的新品种。

意大利人之所以如此离不开西红柿，原因只有一个：西红柿能给他们带来健康！

凯姆波蒂迈勒的长寿之谜

位于意大利南部罗马和那不勒斯之间的凯姆波蒂迈勒村，被誉为是世界上“青春常驻的村庄”。那里很少会有人在85岁前去世，人们经常可以看到90岁的老人骑着摩托车在年轻人中间穿行。当地人很少会生病，甚至过了100岁，也几乎没有拜访过医生。当地人开玩笑说：“如果你想破产，就到凯姆波蒂迈勒来开诊所吧。”

同样是人类，同样吃着五谷杂粮，过了古稀之年，他们为什么还像年轻人一样充满活力，洋溢着青春气息呢？

原来在这个世外桃源里，水果和蔬菜是凯姆波蒂迈勒人最为青睐的食物。他们热衷于种植各种各样的水果和蔬菜，在日常饮食中极为推崇苹果、梨、葡萄、橘子、柠檬等水果，同时对美味的芦笋、茴香、芝麻菜、辣椒、芹菜、豌豆、胡萝卜等地中海品种蔬菜，也持有一贯的热情。每逢雨季，他们就成群结队到田野里采集各种各样的野生菌类，然后把它们作为意大利面条和汤团的调味沙司，或者以盐水和醋进行腌制，经过一段时间后，就变成了一种妙不可言的食品。

面对这么多的蔬菜水果，而西红柿仍然是凯姆波蒂迈勒人的最爱，他们的意大利面条沙司酱、炖菜和汤里都有大量的西红柿。这里的人之所以这么长寿、健康，也就是因为西红柿里含有大量有效防止衰老的抗氧化番茄红素。

西红柿有益健康的秘密

200多年来，西红柿一直是意大利人最主要的营养源。最近，国际会议公认为它对很多疾病具有预防效果。为此西红柿备受关注，因而成了意大利人心目中的“黄金苹果”。

现代医学研究表明，西红柿内含有丰富的维生素C、类胡萝卜素（如番茄红素）等，而这些元素都是防治癌症过程中所必备的。

维生素C是提高人体免疫力最主要的力量来源，西红柿是水果和蔬菜中维生素C含量较高的一种。通常情况下，每天只要食用500克～1 000克西红柿，便可满足人体当天对维生素C的需求。

除了维生素C之外，西红柿当中还含有大量的类胡萝卜素。很多人都知道类胡萝卜素有助于保护视力。其实，它还能够有效地

预防各种胃、食道、肺、肝等癌症，还可预防心血管疾病和脑淤血。此外，它还具有极强的美容功能，能够防止皮肤干燥、粗糙等。研究表明，一个人如果补充足够的胡萝卜素，他的皮肤会更圆润，更有光泽。

虽然西红柿当中的类胡萝卜素含量并不是最高的，但它却是最“顽强”的。之所以这么说，是因为红黄色的蔬菜中也都含有大量类胡萝卜素。对那些经常抽烟的人来说，他们很难吸收这些类胡萝卜素，因为香烟中的焦油和尼古丁能破坏这些食物中的各种类胡萝卜素，而西红柿则不怕，即便西红柿中的类胡萝卜素均被破坏，它的番茄红素还是可以留存下来被人体吸收，并很好地发挥抗氧化的作用。



除此之外，西红柿内的苹果酸和柠檬酸等有机酸还有增加胃液酸度，帮助消化、调整胃肠功能的作用。西红柿中含有果酸，能降低胆固醇的含量，对高脂血症很有益处。此外，中医还认为西红柿有凉血养肝、清热解毒、降低血压的功效。

西红柿营养成分功能表

成　分	主要功能
番茄红素	抗衰老，美容
维生素C	提高免疫力
类胡萝卜素	提高免疫力，有益于视觉功能
有机酸	增加胃液酸度，帮助消化
果　酸	降低胆固醇的含量

青春常驻的简单秘诀

西红柿最初之所以引起人们的关注，最主要的原因就是它可以有效地防止衰老。

据说意大利南部的卡普里海岸之所以能吸引大批游客，最主要的原因就是当地人在长期的生活实践中总结出了一套神奇的美容保养秘诀：将西红柿外敷内用结合起来，能让人的皮肤柔软细腻，散发出青春、健康的光泽。

那么，西红柿为什么能做到这一点呢？它的原理究竟何在呢？

意大利营养保健局的路易斯萨巴蒂博士指出："西红柿之所以能够让人永葆青春，根源就在于它含有的类胡萝卜素。虽然这类物质在很多颜色鲜艳的蔬菜水果中都有，比如我们平常食用的胡萝卜当中就存在，但就抗氧化效果来说，西红柿中所含的类胡萝卜素最好。"

我们知道，人体之所以会衰老，原因就在于人体内会产生活性酸。韩国延庆大学食品营养学系的李钟浩教授指出："人体在新陈代谢的过程中，会不可避免地产生大量的活性酸物质，这些活性酸会损害人体细胞中的DNA，从而会引起老化。"

由此可见，要想延缓衰老，关键就在于克服活性酸的影响。

一般来说，活性酸是人体在从摄入的食物中获取能量时所产生的一种新陈代谢的附属物。也就是说，人们在消化食物的过程中会不可避免地形成大量的活性酸物质，越是有抽烟等不良习惯、精神压力过大的人，体内沉积的活性酸物质就会越多。

此外，阳光中的紫外线也能导致活性酸的产生。当紫外线照射到人体皮肤上时，不可避免会形成一定的活性酸物质。这点从植物的叶子变色当中就可以看出来。我们知道，大多数树叶一到秋天就会变成黄色或红色，而且当变成红色或黄色之后不久，这些树叶大多也都会凋零、飘落。



虽然这样的景象每个人都见过，但却很少有人会想到这样一个问题，为什么大多数植物的叶子在飘落之前会变成黄色或红色呢？

原来，这些叶子之所以变色，就是为了要抵御活性酸的作用。我们知道，植物每天都在进行大量的光合作用，而在光合作用的过程中，会产生大量的活性酸物质。由于活性酸会不断地让植物老化（人们的直观感觉就是“果子熟了”），所以为了抵御这种老化，植物就会不断地分泌抗氧化物质——比如说黄色素或红色素——因而它们的颜色就会变黄或变红。

西红柿能抗衰老的秘诀就在于此，它所分泌的番茄红素（lycopene）能有效地防止衰老。人体在进行新陈代谢的过程中所产生的活性物质会损害细胞中的DNA，从而促使老化现象产生，引发诸如心脏病、癌症等疾病。由于人体无法通过自身的力量合成番茄红素，所以只能通过饮食获取，而番茄红素正是帮助人体细胞抵御衰老的最佳物质。

正因为如此，医生建议最好每天吃一个西红柿，老年人尤应如此，因为它有延年益寿抗衰老的作用。

小知识：

给想瘦身的人推荐一款美味番茄蛋汤：

锅中放一大碗冷水，加入切好的番茄片，加半勺香油，烧开。然后放一点盐，煮1分钟，加入鸡蛋液，同时快速搅动，最后撒一点葱花或香菜，或者加点鸡精。

番茄的风味充分融入汤中，喝起来很有满足感。同时，番茄红素和胡萝卜素能吸收，也不会刺激肠胃。最好的一点是，这样的汤能令人长时间不觉得饿。一大碗汤的热量只有120千卡，和1个苹果加1个橘子相当，但营养价值却要高得多。

巧计挑选西红柿

在日常生活中我们在挑选西红柿的时候，总是喜欢挑个大、颜色漂亮的。但有些商贩为了让西红柿颜色看上去光鲜好看，并提前上市卖个好价钱，他们会在西红柿还没成熟的时候用乙烯、酒精等化学药物进行催熟。

催熟的西红柿虽然在外观上非常漂亮、诱人，但由于没有经过完整的生长期，在口感、品质、营养方面非常逊色。如果化学药物使用剂量过大，还有可能影响我们的身体健康。因此，购买时要小心辨别，最好从以下几个方面来挑选：

外观——通常，经过催熟的西红柿果实着色特别均匀，整个果实均为红色，果蒂部很少看到绿色。根据喷施药物剂量的不同，会导致西红柿的外观不那么圆整，摸上去手感较硬。自然成熟的西红柿常有红绿色相间的果蒂，果实整体圆滑。

内部——将西红柿掰开后，催熟的西红柿往往无籽或籽呈绿色，果肉少汁；自然成熟的西红柿籽呈土黄色，果肉红色，而且多汁。

口感——催熟的西红柿食而无味，口感发涩；自然成熟的吃起来是“沙”的，酸甜适中。

另外，番茄有很多品种，在你选择起来有些困惑时，就按颜色来挑选。

红色浓重的，富含番茄红素，对预防癌症很有好处。橙色的番茄红素含量少，但其他类胡萝卜素含量高一些。粉红色的含有少量番茄红素，而且其他类胡萝卜素也很少。浅黄色的番茄则含少量的类胡萝卜素，不含有番茄红素。

如果要满足维生素 C 的需求，选各种番茄都可以，关键是选新鲜、应季、风味浓的产品；如果要补充番茄红素、β-胡萝卜素等抗氧化成分，则应当选颜色深红的，或是橙色的，而不是粉红色的或浅黄色的。

“黄金苹果”不能这样吃

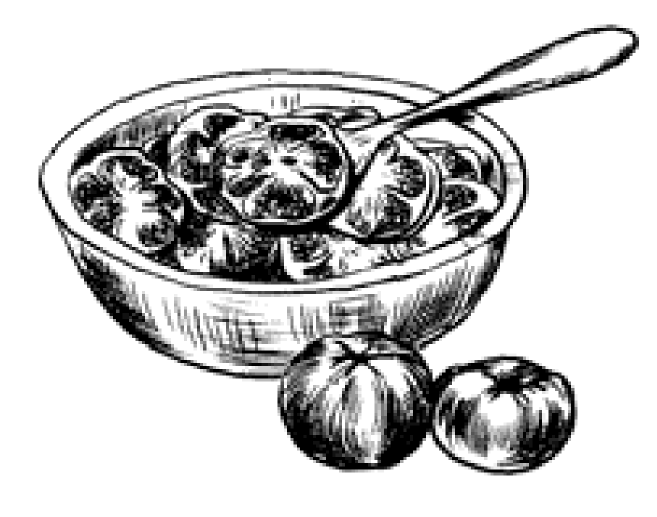


西红柿虽然营养丰富，多吃有益，但在吃的时候也要注意一些禁忌，以防发生意外，所以在吃西红柿的时候需要

注意以下几个方面：

★ 不宜和黄瓜同时食用

在拌新鲜蔬菜时，我们经常把西红柿和黄瓜放一起，其实这是最不营养的食用方式。因为黄瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。西红柿就是典型的富含维生素C的蔬菜，如果二者一起食用，我们从西红柿中摄取的维生素C就会被黄瓜中的分解酶破坏，根本达不到补充营养的效果。



★ 空腹时不宜食用

西红柿含有大量可溶性收敛剂等成分，与胃酸发生反应凝结成不溶解的块状物，这些硬块可能将胃的出口幽门堵塞，引起胃肠胀满、疼痛等不适症状。

★ 不宜食用未成熟的西红柿

青西红柿含有生物碱甙（龙葵碱），其形状为针状结晶体，对碱性非常稳定，但能够被酸水解。所以，未熟的青西红柿吃了常感到不适，轻则口腔感到苦涩，严重的时候则会出现中毒现象。

★ 不宜长久加热烹制后食用

长久加热烹制后就失去了原有的营养与味道，如果吃了已经变质的西红柿还会导致食物中毒。

延伸阅读：西红柿熟吃好还是生吃好

研究发现，与食用生西红柿相比，食用熟西红柿更能提高西红柿中番茄红素的抗氧化剂的浓度。这是因为高温破坏了番茄细胞的细胞壁，从而增加了番茄红素等抗氧化剂的释放。此外，西红柿在烹调过程中，常会用到花生油、色拉油等植物油，而这些油脂将帮助西红柿将番茄红素等脂溶性抗氧化剂自然释放出来，充分发挥抗氧化作用。当然，凡事有利必有弊，加热后，西红柿中的维生素C会受到损失，但是西红柿中的番茄红素和其他抗氧化剂含量会明显上升。因此总体来说，熟吃西红柿比生吃西红柿的营养价值要高。此外，西红柿皮中含有大量的番茄红素，所以在食用时最好不要弃皮不食。

对于缺乏维生素C的人来说，生吃西红柿也不失为补充维生素C的一种好办法。但尚未成熟的青西红柿含有毒素，不宜食用。此外，部份西红柿因为在生长过程中使用了植物激素后顶部会凸出，这种顶部凸出的西红柿也不宜食用。

第二章　泥土里长出的青霉素：大蒜

* 大蒜是古埃及人保持体力的最佳食物。

* 大蒜有助于改善性功能。

* 大蒜的抗氧化效果是抗氧化剂维生素 E 的 2 000 倍。

* 大蒜是第二次世界大战中消炎药的代替品。

* 大蒜不仅具有抗癌、抗菌效果，在控制肥胖方面也具有意想不到的效果。

“有大蒜的地方，就没有医生”

为什么说“有大蒜的地方，就没有医生”呢？大蒜在很多人眼里只不过是不起眼的调味品而已，它的作用怎么能和医生相比呢？

其实这都是因为大蒜有抵制人体多种疾病的作用。若经常食用大蒜，人们就不容易生病，所以医生可以说是毫无用武之地了。

大蒜为百合科葱属多年生本草植物，它与人类结缘已有 6 600

多年的历史。在古老的中国、埃及、印度，大蒜被视为高级食品，相当珍贵。

古印度人认为大蒜可以增进智力，保持体力。1922 年，考古人员挖掘古埃及第 18 王朝的图坦卡蒙法老的金字塔时，就在陵墓中发现了大蒜。



自古以来，中国就一直将大蒜当作做菜时不可或缺的调料品。此外，还用来提高体温、治疗头痛、赤痢等。由于大蒜具有杀菌的效力，它还成了中国古代军队的军粮之一。

在欧洲，早在罗马时代，大蒜已是将士们的日常必备食物，他们相信吃大蒜能使身体强壮，变得勇敢。第一次世界大战时，美国政府把大蒜榨出汁来再加清水，涂在绷带上，用来敷裹伤患，因此而挽救了数十万名伤员。

以上种种都说明大蒜具有不可忽视的医疗和营养作用，那么一颗小小的蒜头里究竟有什么神奇的东西在发挥作用呢？

现代医学研究证实，大蒜集 100 多种药用和保健成分于一身，其中含硫挥发物 43 种，硫化亚磺酸酯类（如大蒜素）13 种、氨基酸 9 种、肽类 8 种、甙类 12 种、酶类 11 种。就是这些成分聚集在一起，给人类的健康起到了意想不到的效果。

据说在 20 世纪 60 年代，美国总统罗福斯的夫人艾莲娜（Eleanor）女士已有 80 多岁，但她看上去还保持着 40 岁女性一样的风采。当有人向她请教健康保养秘诀时，这位漂亮的夫人当着所有人的面大声说道："我的健康秘诀就是每天食用大蒜！"就是这句简单而自豪的话，让美国在很长时间内掀起了食用大蒜的热潮。

古埃及人保持体力的秘方

考古学家发现，在古埃及金字塔上有很多关于大蒜的象形文字，文字中记载着奴隶们靠大蒜完成工程的。在建造金字塔的时候，奴隶们每天除了经受着繁重的体力劳动的压力外，还有酷暑、严寒的肆虐。能让他们坚持下来的原因就是经常食用大蒜补充了充足的体力，从而完成了一座座宏大壮观的建筑。



有史料记载，早期奥林匹克运动会的参赛者，在比赛前都要吃大蒜，这样才能增加力量与勇气，就能应付参赛对手。

为什么古埃及人和奥林匹克运动员都相信大蒜有增加体力的神奇功效呢？

原来蒜氨酸作为大蒜独有的成分，在食用后会成为大蒜素，这种大蒜素与大蒜的维生素 B_1 成分结合可产生蒜硫胺素。而这个硫胺素就像是一味神奇的药剂，不仅具有缓解人体疲劳的作用，而且还能起到催化作用——促使人体从食物中摄取的葡萄糖在细胞中不断分解、燃烧，进而转化为能量。硫胺素就像是发电机一样，能给人体不断“充电”，保持活力。所以，如果一个人摄取的硫胺素越多，那么他的体能和精力就会越充沛。

所以，如果你感到疲惫不堪时或者准备去参加一场较量前，不妨吃些大蒜，一定会给你带来意外的收获！

大蒜有助于改善性功能

古人认为，大蒜有助于提高男性性功能。为了验证古人的看法，韩国KBS电视台“生老病死”节目的制作人员专程拜访了日本京都大学营养化学系的大蒜专家——岩井和夫教授。这位教授特意做了一个相关的实验，该实验证明古人的看法是正确的。

首先他给实验的男性人群服用了大蒜萃取物，然后检测他们的精子数量。在服用大蒜萃取物10天之后，教授发现这些实验对象一次射精的精子数量比原来竟然增加了1 000万个！这个实验表明：如果一个生殖系统有问题的男性连续食用大蒜，那他的雄性荷尔蒙分泌肯定会增多，其精液浓度和精子数量也会随之增加。

岩井教授对此解释说：“我们吃大蒜时会感觉有刺激的气味，其实这是因为被嚼碎的大蒜会产生一种硫化物，这种物质

对男性的交感神经具有刺激作用，从而会大大促进睾丸激素的分泌。”

就大蒜有助于提高男性性功能，朝鲜高丽大学 Kuro 医院心血管中心主任吴东周教授研究认为：“现代社会由于压力过大，致使很多中年男性性能力下降，其原因其实是因为生殖系统的血管出现了‘堵塞’现象，而大蒜有抗氧化和保护血管的作用，所以男性若经常食用大蒜，可帮助阴部血管扩张，其性功能就会改善很多。”

综上研究表明，经常食用大蒜对提高男性性功能有良好的作用。大蒜含有的肌酸酐是参与肌肉活动不可缺少的成分，对精液的生成也有作用，可使精子数量大增，所谓吃大蒜精力旺盛即指此而言。此外，大蒜中的硒成分对精子的生成和提高性功能也发挥了很重要的作用。

大蒜——血管清道夫

医学认为，血液中过多的胆固醇会堆积在血管各处，严重者可使血管硬化、阻塞，从而造成心血管疾病或脑中风，所以降低血液中的胆固醇含量，清洁血液对我们的健康至关重要。

为了攻克心血管疾病，美国加州大学（UCLA）圣约翰心血管研究中心做了大量的实验，发现大蒜在治疗心血管疾病方面有非凡的成效。他们让心脏病患者在长达一年的时间里每天坚持服用 4 mL 的大蒜萃取物，而且在这段时间他们不间断地观察这些患者的心脏和血管有无变化或者反应。结果正在他们的意料之中——这些患者血管中的杂质在一年中逐渐消失了，血液循环也

变得非常正常，而且血质也不再粘稠。



中国农业大学教授白瑛曾治疗过一例高血脂病人，让其将大蒜切碎后在微波炉里加热 35 秒，再放入香油、酱油和用水滤过的虾米。食用三个月后复查，病人的血脂降下来了。

这是怎么回事呢?

原来大蒜中含有丰富的蒜氨酸，在蒜酶的作用下，它可以转化成大蒜素，对预防心血管疾病效果不凡。实验中的患者若经常食用大蒜不但可以增加有益的 HDL 胆固醇，而且还可以减少有害 LDL 胆固醇。除此之外，可以清除血管中引发血栓的杂质，大蒜还可以降压，稀释血液，防止血液过度粘稠。

大量的研究已经证实，大蒜具有抑制脂肪合成酶、减少血小板凝集、预防红细胞和低密度脂蛋白的脂质过氧化、增加抗氧化剂作用和抑制血管紧张素转化酶的作用。所以，大蒜被称为“血管清道夫”是当之无愧的。

小知识：大蒜粥

紫皮大蒜30～50克，粳米100克。将大蒜皮放水沸煮1分钟左右后捞出，再取粳米放入煮蒜皮的水中煮成稀粥，然后将蒜放入，同煮为粥即可服食。每日1～2次。

功效：具有软化血管、降血压、降血脂等作用。

大蒜——癌症的克星

在2002年《时代》杂志选定的10大健康食品中，大蒜位居首位。在癌症研究领域，最权威的美国国立癌症研究所（NCI）也把大蒜列在48种具有抗癌作用的食品之首。

1989年，NCI与北京癌症研究机构合作。他们对中国山东省的685名胃癌患者和1 131名没有癌症的人士进行比较发现，食用以大蒜为主的葱属蔬菜的人，其癌症发病率要比不吃的人低40%。此外，该机构于1994年发表了一项这样的调查结果：在美国艾奥瓦州，所有接受调查的女性当中，每周食用1次以上大蒜的人患大肠癌的风险只有不吃的人的一半。

以上资料信息中为什么小小的大蒜能在众多蔬菜水果食物中脱颖而出，成为抗癌最佳首选呢?

这是因为大蒜的防癌范围相当广泛，从各种癌前病变到防止消化道、泌尿生殖道等各个系统的肿瘤，大蒜几乎都可以起到阻止其扩大发展的作用。特别是大蒜对于消化道癌症，尤其

是对胃癌的作用，堪称其为胃癌“克星”。此外，大蒜对预防子宫癌、乳腺癌、前列腺癌、大肠癌等有良好的功效。

大蒜的提取物可明显抑制癌细胞的生长，其中含有一种新的氨基酸，叫作“亚力新”。美国国立癌症研究所就此做实验给小鼠口服，发现通过食用大蒜能使移植癌细胞的分裂增殖受到抑制，从而延长了试验接种动物的生命。科学家从大蒜油中分离出一些蒜素，并投给了接种的癌细胞小鼠，结果没有一只小鼠患癌；而另一组接了种的癌细胞小鼠却很快就全部患癌死了。

大蒜为什么具有如此强大的防癌抗癌作用呢？

科学家发现，大蒜中含有丰富的微量元素硒和锗，尤其是锗元素在所有植物中含量最高。国际医学界认为，硒和锗都是人体抗癌所不可缺少的微量元素。流行病学调查发现朝鲜人发癌率较低，原因可能与他们常食大蒜有关。大蒜中含有很高的锗，而锗有良好的抗癌作用。

科学家指出：“大蒜含硫和硒，其中硒这种矿物质具有抑制癌瘤的功效。单就这一项，大蒜就该在抗癌食谱中占有牢固的位置。”有的治癌专家指出，凡癌症患者症见饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、腹泻痢疾、痈疽肿毒、吐血心痛等，皆可采用以大蒜为主的饮食方法予以治疗。

强力杀菌要靠大蒜

早在5 000年前，梁代陶弘景著《本草经集注》就记载大蒜可用来治病。明代大药学家李时珍的《本草纲目》一书中称大蒜有“化腐朽为神奇”的作用，“能辟邪恶，消痈肿”，防治多种烈性传染

病，且疗效显著。还称若将大蒜“携之旅途，则炎风瘴雨不能加，食谒腊毒不能害。”

诸葛亮与孟获交战时，孟获把诸葛亮的军马诱到山岭险峻，由于当时的环境非常恶劣，道路狭窄、常有毒蛇出没，更有瘴气弥漫的秃洞，因此蜀军都染上了瘟疫。后来随军的医生建议蜀军食用大蒜，结果瘟疫得到了有效控制。

大蒜作为最古老的人工栽培植物之一，其杀菌与强壮身体的功效早被人们所知。在古代印度，它甚至被用来治疗麻疹、毒蛇咬伤、肺炎以及寄生虫病。中医认为，大蒜性温味辛，入脾、胃、肺三经脉，可行气、温胃、消积、解毒、杀虫，治积滞、腹冷痛、泄泻、痢疾、百日咳等症状。在杀菌抑菌方面，大蒜可谓是世间极品。

大蒜中含硫化合物具有较强的抗菌消炎作用，对多种球菌、杆菌、真菌和病毒等均有抑制和杀灭作用。

在食品防腐方面，日本学者研究发现，大蒜对几十种食品腐败细菌有较强的抑制和杀灭作用。科学家通过大蒜水溶液对几十种常见污染食品真菌的抑制和杀灭作用进行研究，发现大蒜对腐败真菌有很强的抑制和杀灭作用，其作用强度相当于甚至强于化学防腐剂苯甲酸、山梨酸，是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种。

我们平常食用的紫皮大蒜的挥发油中所含的大蒜辣素等具有明显的抗炎灭菌作用，尤其对上呼吸道和消化道感染、霉菌性角膜炎、隐孢子菌感染有显著的功效。另据研究表明大蒜中含有一种叫“硫化丙烯”的辣素，其杀菌能力可达到青霉素的十分之一，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的功效。

小知识：

如果皮肤不小心被擦伤，出现了小伤口，一时又找不到药来处理，可以用大蒜内膜暂时充当创可贴。具体做法是，把大蒜瓣的内膜（也就是大蒜皮最里面一层的薄膜）贴在伤口上，就能有效地预防感染，并且能加速伤口愈合。

大蒜也是减肥秘方

大蒜除了上述几种疗效外，还有一项让人意想不到的奇效——减肥！

这是韩国农村振兴厅农村资源开发院与建国大学的姜顺娥教授研究组对动物进行实验后得出的结论。研究组对老鼠做了为期 4 天的实验，该实验表明，食用高脂肪食物及大蒜汁的老鼠每天体重增加 0.09 克，而只食用高脂肪食物的老鼠体重每日增加 0.20 克。与只食用大蒜汁的老鼠相比，只食用高脂肪食物的老鼠的瘦素（Leptin）含量少一半以上。

在给小鼠喂食油腻饲料一段时间后，尼日利亚的一些学者发现小鼠的血液、肝脏和肾脏里胆固醇的含量急剧增加。当在油腻的饲料里加进一点蒜泥时，它们的胆固醇含量便不再增高，原因就是酶参与脂肪酸和胆固醇的合成，而大蒜对酶的形成恰好起阻止作用。可见，大蒜具有抑制肥胖的作用。农村资源开发研究所全惠镜科长还指出，加工大蒜比生大蒜的效果要略差一些，但由于刺激性弱，

对身体反而更好一些。所以，专家们建议每天吃 2～3 瓣大蒜比较适宜。

大蒜的健康吃法

和很多蔬菜一样，大蒜如果煮熟了就失去了原有的营养价值。为了最大程度地发挥大蒜中的有效成分——大蒜辣素和硫化物的作用，尽可能多地启动大蒜酶的功能，那么该怎么吃大蒜才是最健康合理的呢？

首先营养学家建议，大蒜最好不要加热吃，因为大蒜中的大蒜酶极其脆弱，在加热过程中很容易遭到破坏，从而影响了大蒜辣素的生成。

大蒜中含有的硫化物有一种特殊臭味，常让人难以接受。改善方法是先将大蒜切碎，在室温放置 10 分钟，在这一过程中，大蒜辣素和硫化物等活性成分大量生成，同时抗癌成分也大大增加。此时，即使加热食用，效果也很不错。

其次，在翻炒的时候一定要注意用油。如果失去油的“保护”，捣碎后大蒜中的大蒜辣素和硫化物极易挥发到空气中，这样的大蒜食用起来，效果就会差很多。

所以，在这里建议大家，捣碎的大蒜若熟吃则只有在油中炒过才能实现它的最大效用。

专家们还指出，大蒜并非吃得越多越好。大量食用大蒜会对眼睛产生强烈的刺激，很容易引发眼睑炎、眼结膜炎，同时大蒜吃多了会影响维生素 B 的吸收。

另外，大蒜对胃肠黏膜具有一定的刺激性，故不宜空腹食用。

正因大蒜的刺激性和腐蚀性，所以胃溃疡患者和患有头痛、咳嗽、牙疼等疾病时，应禁食大蒜。

延伸阅读：快速除去大蒜臭味的妙招

牛奶：吃大蒜后的口气难闻，喝一杯牛奶，大蒜臭味即可消除。

柠檬：性酸，味微苦，具有生津、止渴、祛暑的功效。可在一杯沸水里加入一些薄荷，同时加上一些新鲜柠檬汁饮用，可去口臭。

柚子：性酸，味寒，可治纳少、口淡，去胃中恶气，解酒毒，消除食蒜后口中异味，有消食健脾、芳香除臭的功效。取新鲜柚子去皮食肉，细细嚼服。

金桔：性辛，味甘，具有理气解郁、化痰醒酒的功效。对口臭伴胸闷食滞很有效，可取新鲜金桔5～6枚，洗净嚼服。具有芳香通窍、顺气健脾的功效。

蜂蜜：蜂蜜1匙，温开水1小杯冲服，每日晨起空腹即饮。蜂蜜具有润肠通腑、化消去腐的功效，对便秘引起的口臭颇有效。

山楂：性酸，味微甘平，有散瘀消积、清胃、除口酸臭的功效。取山楂30枚，文火炽黄、煮汤，加冰糖少量，每次1小碗。

茶叶：性苦，味寒，有止渴、清神、消食、除烦去腻的功效。用浓茶漱口或口嚼茶叶可除口臭。进食大蒜、羊肉等食物后口气难闻，用茶叶1小撮，分次置于口中，慢嚼，待唾液化解茶叶后徐徐咽下，疗效颇佳。

第三章　抗癌第一斗士：红薯

* 中国广西巴马县被誉为长寿之乡，就是因为那里的农民常年以红薯为主食。
* 红薯可预防心血管系统的脂质沉积，并有利于减肥。
* 红薯被 WHO 认证为最佳蔬菜。
* 红薯中包含一种类似于雌性激素的物质，对保护人体皮肤、延缓衰老有一定功效。
* 红薯还有止血、消炎、通便、降血糖、防癌等功效。
* 研究人员建议那些吸烟或被动吸烟的人群，每天食用类似红薯中含维生素 A 原多的食物，可预防肺气肿。

“不吃地瓜的人是傻瓜”

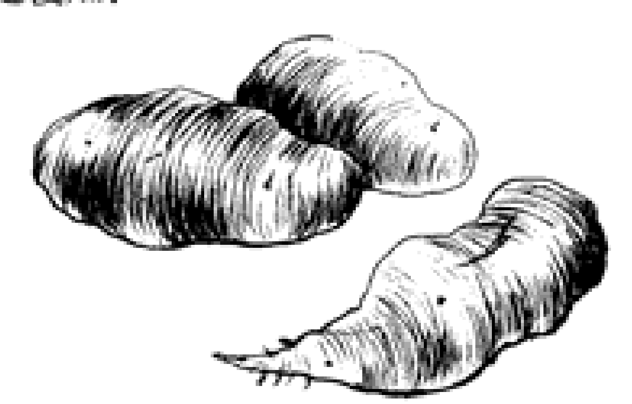
据日本医界调查，日本的长寿区不论富贵贫贱，都有一个习惯，就是长年都吃红薯。近年来由于受到外界饮食风潮的影响，这里的人们慢慢改变了他们的习惯。当他们从传统的红薯主食改为鱼肉后，寿命却减短了很多。

这是为什么呢？

原来日本原长寿区的人们吃的红薯，又称地瓜，其实是一种药食兼用的健康食品，内含有膳食纤维、类胡萝卜素、维生素 A 原、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素，营养价值很高。2005 年，世界卫生组织（WHO）经过 3 年的研究和评选，把人们熟悉的红薯列为 13 种最佳蔬菜之首。日本长寿区的人在接受外来饮食文化侵袭的时候，万万没想到他们丢弃的是最好、最健康的食物。

所以说：不吃地瓜的人就是傻瓜！

美国环球大学（AGU）医学博士、无毒一身轻国际连锁加盟店总顾问林光常在公开或私家访谈中经常提议吃排毒早餐应该从吃红薯开始，也就是说，就算你在饮食上不想做更多改变又想拥有更多的健康，那么就在早、午餐中加入一个红薯吧！



红薯除了能作为主食食用外，它的医学价值更不容忽视。红薯能防癌、有益于心脏、能预防肺气肿、还能抵抗糖尿病等。

所以在这里我们建议大家，每隔几天适当地吃一些红薯对你的身体绝对是有好处的。对于红薯的营养成分你可以参考下表：

红薯的营养成分（每 100 克含量）

成　分	含　量	成　分	含　量
水分（克）	67.0	热量（千卡）	127.0
蛋白质（克）	2.3	粗纤维（克）	0.5
脂肪（克）	0.2	矿物质（克）	0.9
碳水化合物（克）	29.0	钙（毫克）	18.0
磷（毫克）	20.0	核黄素（毫克）	0.04
铁（毫克）	0.4	尼克酸（毫克）	0.5
胡萝卜素（毫克）	1.31	抗坏血酸（毫克）	30.0
硫胺素（毫克）	0.12		

出自《健康时报》重点推荐读物《无毒一身轻》

红薯抗癌 100%

去过广西巴马县的人一定会对那里的山水流连忘返，但在那里还有绝对让你叹服的一道风景线——每到耕作时间，田埂地里有很多看上去年过半百的人在辛勤耕作，也有百岁之年的老人在做家务。更让人惊讶的是，在调查的 50 位长寿老人中，患有高血压及冠心病的仅有 5 人，未发现有肿瘤患者。

除了世外桃源般的外界环境让他们的生命更持久外，是什么让这个地方的农民活到百岁之年呢?

原来，在这个被誉为长寿之乡生活着的人民在日常饮食中常年以红薯为主食。众所周知，红薯的营养十分丰富。日本国立癌症预防研究所曾对 26 万人的饮食生活与癌的关系进行统计调查，证明蔬菜具有一定的防癌作用。通过对 40 多种蔬菜抗癌成分的分析及抑癌试验结果，从高到低排出 20 种对肿瘤有显著抑制效应的蔬菜，排名第一的就是熟红薯，第二是生红薯！

我们知道，饮食中最具有抗癌作用的营养物质是 β-胡萝卜素（维生素 A 前体）、维生素 C 和叶酸，而在红薯中三者含量都比较丰富。一个小红薯（约 2 两重）可提供 2 倍量的人体每天所需维生素 A 原、1/3 量的每天所需维生素 C 和约 50 微克的叶酸。其中，膳食纤维的含量高于一碗燕麦粥。

红薯中的 β-胡萝卜素和维生素 C 的抗氧化作用还有助于抵抗氧化应激对遗传物质脱氧核糖核酸（DNA）的损伤，能起到一定的抗癌作用。

另外，红薯含有丰富的营养物质，其中维生素A原和维生素C的含量超过了胡萝卜和某些水果。较多的淀粉和纤维素，能在肠内大量吸收水分，增加粪便体积，不仅能够预防便秘，减少肠癌的发生，还有助于减少血液中胆固醇的形成，预防冠心病的发生。

从医学的角度分析，红薯含有丰富的淀粉、类胡萝卜素以及钾、铁等10余种微量元素，能保护人体上皮细胞的结构完整，抑制病毒活性，阻断胃肠道中亚硝胺的产生，消除食品或环境中汞、镉、砷等引起的毒性作用，阻断有毒金属的致癌过程。红薯中独有的脱氢表雄酮——一种肾上腺分泌的和雄激素相似的类固醇激素，既能防癌又能益寿。大量数据证实，脱氢表雄酮能有效抑制乳腺癌和结肠癌的发生。

所以，红薯作为抗癌第一斗士，可谓名不虚传！

轻松减肥也要靠红薯

对于一些想减肥但又没时间或者受各种条件限制无法健身的人来说，选择红薯也是轻松减肥的最佳食物。很多人也许认为，红薯有那么多营养，而且每个体积看上去都那么大，怎么可能会有减肥的效果呢？

其实，每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热能，大概为大米的1/3，是很好的低脂肪、低热能食品。此外，红薯还能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒。经常食用红薯还可预防心血管系统的脂肪沉积，

使皮下脂肪减少，避免过度肥胖，或全身赘肉臃肿，所以红薯是一味极佳的减肥食品。

也正因为红薯是廉价而又效果显著的减肥“良药”，近年来红薯在国外也备受青睐。时下，日本人把烤红薯作为一种“美味健康食品”，甚至在东京、大阪的大宾馆内也都有烤红薯出售。欧美人还以红薯为原料设计制作出冰淇淋、点心、糖果等。在一些餐馆，吃面包可以免费，吃红薯却得另外付钱。

红薯选取有绝招

了解了红薯的各种益处以后，那我们怎么挑选好的红薯呢？很多人看到市面上的红薯，觉得个头颜色都差不多，随便捡几个回家便做着吃了。殊不知，挑选红薯也有奥秘，这里有几个绝招可做参考：

★ 不要挑那种外形看着圆滚滚的红薯，一定要优先挑选纺锤形状的红薯。

★ 表面看起来光滑，里面烂的红薯有毒，千万不要挑。

★ 注意挑的时候要红皮的红薯，白皮的红心红薯口感不是很好，有点像南瓜，不太甜，红皮的味道尝起来更可口。

★ 注意买的时候还要闻闻有没有霉味。发霉的红薯含酮毒素，不可食用。

★ 不要买表皮呈黑色或褐色斑点的红薯。表皮呈黑褐色或有黑色斑点的红薯是受了黑斑病菌的污染。黑斑病菌的毒性可使红薯变硬、发苦，对人体有剧毒，而且此毒素无论水煮或火烤，其生物活性均不易被破坏，因此万万不可食用，否则后果不堪

设想。

★ 发芽的红薯虽不似马铃薯有毒，但口感较差。

小知识：红薯的储藏

红薯营养丰富，可加工成粉丝、粉皮、味精、红薯片糕、红薯虾片、红薯果脯、红薯果酱，还可用来制酒精、葡萄糖、氨基酸等，那怎么做才能更好地储藏红薯，不致腐烂呢？

红薯最适合的储藏温度在9～15℃之间，热了它会长芽，冷了就会被冻伤。而且红薯对湿度要求也很高。太干燥，水分会很快流失；太潮湿，又会受到病菌的侵扰，很容易腐烂。一般说来，红薯储藏间里的空气相对湿度一般要在85%～95%之间。

另外，有条件的地方可以利用地窖进行储藏。没有地窖的地方，可以在干燥的地方挖洞储藏，也可以利用防空洞等来进行储藏。

这样吃红薯最明智

虽然经常食用红薯有很多好处，但正确吃红薯也有讲究。

一是要注意一定要蒸熟煮透。

因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化。再者，红薯中的气化酶不经高温破坏，吃后会产生不适感。

二是要注意适量食用。

食用红薯过量或不合理时，会引起腹胀、烧心、返酸、胃疼等。

红薯里含糖量高，吃多了会产生大量胃酸，使人感到"烧心"。胃由于受到酸液的刺激而加强收缩，此时胃与食管连接处的贲门肌肉放松，胃里的酸液即倒流进食管，人就吐酸水了。中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。



红薯的不足之处，是缺少蛋白质和脂质，但是今天人们生活富裕了，已经不再把红薯作为主食，它缺少的营养物质完全可以通过其他膳食加以补充。比如，同时食用牛奶和红薯，因为牛奶中含有丰富的蛋白质和脂肪成分。

红薯也可以搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，就不会营养失衡。最重要的是，红薯最好在午餐这个黄金时段吃。这是因为我们吃完红薯后，其中所含的钙质需要在人体内经过4～5小时进行吸收，而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。于是，在午餐时吃红薯，钙质可以在晚餐前全部被吸收，不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

最后建议，现在流行的红薯养生法并非人人都适合。如果食用后出现腹泻的症状，就别勉强了，改吃糙米也有同样的效果。

小知识：红薯和柿子不宜在短时间内同时食用

如果食量多的情况下，应该至少相隔五个小时以上。如果同时食用，红薯中的糖分在胃内发酵，会使胃酸分泌增多，和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚，产生硬块，量多严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。如果感觉胃部不适，一定要去医院做胃镜，看看是否有胃出血或胃溃疡。

几种美味的红薯餐

了解了红薯的营养价值，学会了挑选红薯，现在我们来做几道可口的红薯大餐：

★ 微波烤红薯

步骤 1. 将红薯洗净，切去两端，置于微波炉内，加盖而不封死，以保持水分而不会爆炉。

步骤 2. 用高火转 5～6 分钟即可熟透。如果不能掌握加热时间，可先转 3 分钟，取出检查并上下翻转再决定转几分钟，直到整个红薯完全熟软便可趁热取出，直接食用。

★ 拔丝红薯

步骤 1. 红心红薯去皮，切成滚刀块，用七成热的油炸成浅黄色后，捞出待用。将炒锅置于火口，加入清水，水烧开后放入白糖，待白糖起花（糖的颜色以浅黄色为度），把炸好的红薯块放入翻炒，使糖花均匀地挂在红薯块上，取熟芝麻撒在红薯上，迅速装

盘（盘子要事先抹上油，以免粘盘）。

步骤2. 盛盘后，要立即蘸凉开水食用，因为蘸水后红薯块上的糖可变得与冰糖葫芦上的糖相似，也降低了糖的温度，不烫嘴。

★ 红薯水果羹

步骤1. 红薯去皮洗净切成小块，苹果、生梨、香蕉、猕猴桃、菠萝、橘子等水果去皮切丁备用。

步骤2. 锅内放水先把红薯煮熟，再放入水果丁，洒些糖桂花即可。味道香甜，营养丰富。

★ 醋溜红薯丝

步骤1. 将红薯洗净、去皮后切成丝，凉水冲一下。葱姜切成细丝，待用。

步骤2. 锅内倒入花生油烧至八成热，放入葱姜丝爆香，加入红薯丝翻炒几下，迅速放入白醋，精盐适量，翻炒至入味即可。此菜集酸、甜、脆于一体，使人胃口大开。

★ 蜜汁红薯

步骤1. 红薯洗净去皮，直向一剖为二。煮时锅中略放些油，微热时将红薯煸一下，随后放入一碗清水，用旺火煮沸后，改用温火焖至酥烂，待汁干未焦时起锅装盆。

步骤2. 锅内放些开水，投入白糖，蜂蜜，桂花酱，熬成蜜汁。浇在红薯上，便成香甜油糯可口的蜜汁红薯。

★ 红薯玉米赤豆羹

步骤1. 红薯去皮洗净切成小丁备用。赤豆、玉米粒、糯米洗净，用不锈钢锅加水文火烧至八成酥时加入红薯丁。

步骤2. 再烧20分钟，用湿淀粉勾芡（厚薄适中）临吃时加入一汤匙糖桂花。这是一道甜美喷香的好点心，男女老少皆宜。

★ 粉蒸红薯

步骤 1. 材料是 2～3 根红薯或白薯、一碗玉米面粉、一头蒜。把红薯去皮切成半厘米左右的条，水里浸，再在玉米粉里打个滚，尽可能多的粘些玉米粉，然后摆在屉上蒸 15 分钟左右就可。为了口感更绵软，可以在摆好的红薯条上再多洒些玉米粉。

步骤 2. 蒸的时候，剥蒜，大概 10 瓣左右，捣碎蒜，加一碗水。5 分钟后，起锅，装盘，倒入蒜汁，搅拌，即可食用。

延伸阅读：巧用红薯的小秘方

★ 红薯煮食，可治热黄症。在采用此饮食疗法的同时，患者应到医院诊治以免延误对重症的治疗。

★ 红薯叶 250 克，加油、盐炒熟，一次吃完，一天两次，可治便秘。

★ 生红薯叶，捣烂，调红糖，贴腹脐，可治大小便不通。

★ 干红薯藤适量，水煎服，可治消渴。

★ 每天早晚用红薯粉调服，可治遗精、淋浊。

★ 新鲜红薯叶 90～120 克，水煮服，可治小儿疳积、夜盲。

第四章　受益两代人的粗粮：全麦食品

* 全麦是膳食纤维的天然食物来源，可降低胆固醇，有效地预防动脉硬化、脂肪肝、脑梗塞、心肌梗塞等病症。
* 2005年，《美国居民膳食指南》中明确要求每个成年人每天要食用三份全麦食品。
* 好莱坞的女明星们之所以拥有魔鬼般的身材，都是因为她们平时爱吃全麦食品。
* 食用较多天然的全谷物制品，患上心脏病的几率会减少20%～30%。
* 全麦食品中的高吸水性纤维更能使食物膨胀，增加粪便的体积，促进胃肠的蠕动，使大便正常。

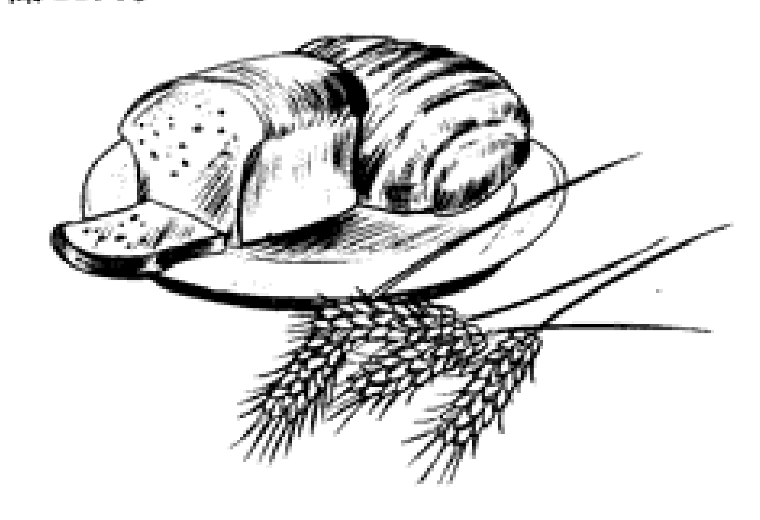
千万别忽视了"穷人食物"

英国前首相撒切尔夫人胆固醇很高，但从不吃降脂药，这是为什么呢？

原来她一直有一个习惯，就是爱吃全麦面包。

2005年，《美国居民膳食指南》中明确要求每个成年人每天要食用三份全麦食品。这是因为美国明尼苏达州立大学的一个研究小组在对挪威近34 000名成年人的研究中发现，与很少吃全麦食品的人相比，那些吃很多全麦食品的人死于心脏病的几率要低23%，死于各种癌症的危险要低21%。

哈佛大学对75 571名女性进行的研究也得出了类似的结果，吃全麦食物多的女性患中风的几率降低了31%，而每天食用大量全麦食物使糖尿病发生的风险降低了38%。



全麦谷类一直被称为"粗粮"，甚至视为穷人的食物。它为什么会有这么大的作用呢？

其实我们平常食用的精制五谷类只有内层，可提供碳水化合物和少量蛋白质，但纤维和其他营养素并不如全麦谷类。而全麦食品中含有丰富的小麦胚，可以大大地降低体内胆固醇和甘油三酸酯的含量。更让人意外的是，小麦胚只减少低密度脂蛋白（LDL）的含量，对好的胆固醇（HDL）却无影响，并可以防止低密度脂蛋白发生氧化破坏，从而避免动脉内沉积斑块而引起心脏病和中风的发作。

全麦是膳食纤维的天然食物来源，可降低胆固醇，有效地预防动脉硬化、脂肪肝、脑梗塞、心肌梗塞等病症。另外，小麦麸中的膳食纤维还能帮助保持血糖浓度的稳定，防止人的胰岛素机能紊乱，避免患糖尿病。

那么什么是全麦食品呢?

首先我们知道小麦、燕麦、黑麦、大麦等都是以谷粒形式存在的。谷粒的结构包括3层，外面是麸皮，中央是胚，两者之间是胚乳。胚乳主要含淀粉、蛋白质，胚主要含维生素、矿物质和油脂，而麸皮的主要成分是纤维素。

中国军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉认为，全麦食品指的是用没有去掉麸皮的麦类磨成面粉所做的食物，比我们一般吃的富强粉等去掉了麸皮的精制面粉颜色黑一些，口感也较粗糙。由于它保留了麸皮中的大量维生素、矿物质、纤维素，因此营养价值更高一些。全麦食品一般包括全麦饼干、全麦面包、燕麦片 、玉米花、糙米和粗磨的谷类食物等。

在这里值得一提的是，虽然吃全麦食品有很多好处，但营养学家同时也建议，不能一味地只吃粗粮，那样会造成钙、铁、锌等营养素的大量流失，成年人每天吃50～80克为宜。注意杂与精的平衡，尽量保证食物多样化，使各种食物相互补充，只有这样，才能得到均衡、全面的营养。

消脂减肥的营养餐

我们总是感叹于明星们魔鬼般的身材，那么你是否想过为什么他们会有令人羡慕的苗条身材和健康的状况呢?

其实这都是因为他们遵循了“低脂高纤”的原则。

在保质保量的食物中，全麦食品充当了最好的减肥角色。如果你也想拥有健康苗条的身材，全麦食品将是你最佳的选择。为什么这么说呢?这是因为全麦食品不仅含有小麦胚和小麦麸，更是纤维

素的极佳来源。它不含脂肪，热量低，富含复合碳水化合物，而且含有大量的营养素，如B族维生素（叶酸、烟酸、硫胺素）、维生素E、钾、硒和铁等，这些都是能为爱美女性保持苗条身材的最佳食物元素。

实验表明，全麦食品中的高吸水性纤维更能使食物膨胀，增加粪便的体积，促进胃肠的蠕动，使大便正常。它的纤维素和某些淀粉能够阻止癌细胞在结肠中与胆汁酸发生化学反应后被激活，形成结肠癌，可以有效地预防直肠和结肠癌的发生。其纤维可以减缓糖类中能量的释放速度，可以帮助控制食欲，有助于保持适当的体重。

另外，水溶性膳食纤维也具有排泄钠的作用，能有效调节血压，预防高血压。小麦麸中的水溶性膳食纤维的黏度较高，会与其他一起摄入的食物混合而成胶状，与糖类分子结合在一起可以减缓碳水化合物的吸收速度，维持较长的饱腹感。

小知识：

在购买谷类食物之前，专家提醒消费者先要看一下包装谷物食品的营养成分标示。如果希望它对你的健康有利，那么其主要成分应该是含全麦或其他“全谷物”，如燕麦等。同时，其纤维含量每份至少应该是3克以上。

有趣的动物实验

在前文，我们讲到全麦食品有缓解心脏病、糖尿病和减肥等功

能。其实对于现在随处可闻的乳腺疾病来说，全麦食品也是提前预防的最好食物。

美国研究人员曾经对怀孕的母鼠在怀孕期间做了这样一个实验：

使怀孕母鼠的饮食中保持含量约6%的植物纤维，这些纤维的来源不同，分别源自全麦粉、燕麦粉、脱脂亚麻籽粉，另外还有一个对照组的怀孕母鼠完全以人工提取的纤维素为食。母鼠生下小鼠之后，再给这些小鼠注射一种诱导乳腺癌的化学物质。

实验结果显示，全麦粉纤维组母鼠产下的后代乳腺癌患病率最低；燕麦粉纤维组与对照组相比没有太大差别；脱脂亚麻籽粉纤维组的后代与对照组相比，患乳腺癌的几率大幅增加。

研究人员解释说，他们通过观测上述实验鼠后代的细胞生长和死亡发现，全麦粉纤维组的小鼠修复其受损DNA（脱氧核糖核酸）的能力比其他组的小鼠要强得多。并且从全麦粉（用未去掉麸皮的小麦磨成的面粉）中提取的纤维对于预防实验鼠后代患乳腺癌有一定效果。

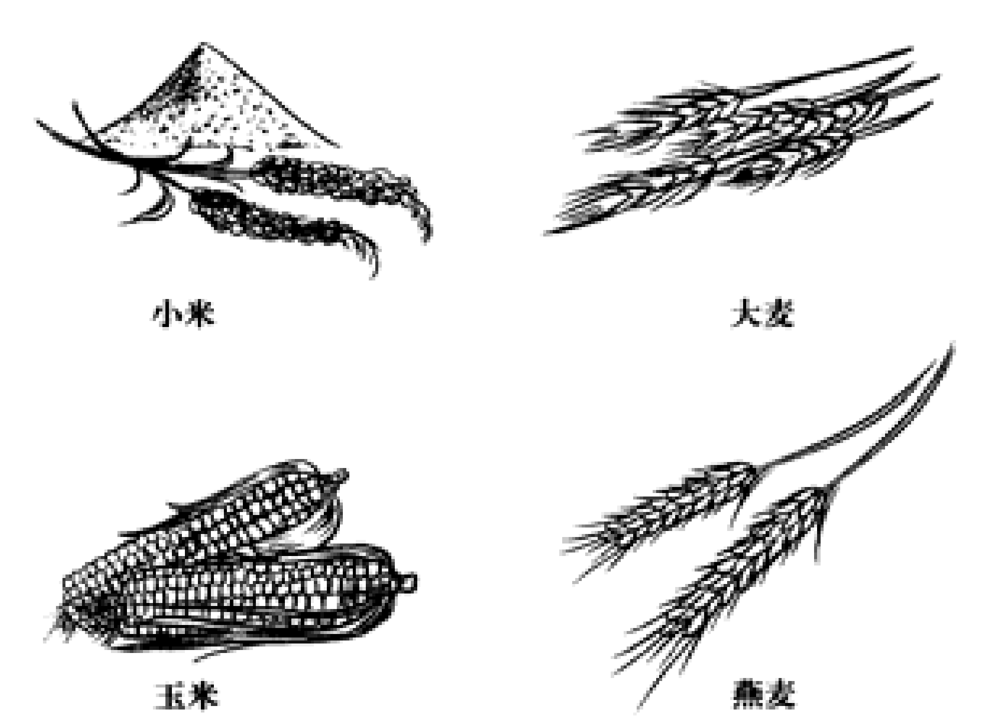
克拉克博士认为，从医学的角度看这个动物实验，他们所设计的上述实验模型可以类推到人，即女性在怀孕时饮食中多一些全麦食品可能对后代的健康有益。

最健康的四种全麦食品

通过前面的讲述，我们了解了全麦食品对我们的健康有很大的好处，现在推荐四种最健康的全麦食品以供参考：

★ 燕麦

卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长洪昭光教授也十分喜爱燕麦食品，同时也建议早餐要经常吃燕麦粥，这样每天精力才能充沛，身体也会保持极佳状态。这是因为燕麦的营养价值很高，其中蛋白质含量为15%，脂肪含量为8.5%，分别是面粉和大米的2倍和4～7倍。两者含量均为小米、玉米、高粱、荞麦、黄米、大麦等九种粮食作物之首，其热量及磷、铁、钙等含量也几乎都占首位。此外，其维生素E的含量也高于大米和小麦。



燕麦中含有全部人体所需的氨基酸，燕麦所含的高营养成分及其品质使其具有防治高血脂和糖尿病的功效。燕麦自古入药，性味甘、温，具有补益脾、胃、滑肠催产、止虚汗和止血等功效。

燕麦面汤是产妇、婴幼儿、慢性疾病患者、病后体弱者的食疗补品。营养学家发现，燕麦还是预防动脉粥样硬化、高血压、冠心病的理想食物。它含丰富的亚油酸，占全部不饱和脂肪酸的35%～52%，对糖尿病、脂肪肝、便秘、浮肿等有辅助疗效。

★ 小米

蛋白质含量在不同类型的小米中变动很大，一般介于5%～20%之间，平均为10%～12%。

小米具有防治消化不良的功效，具有防止反胃、呕吐的功效，具有滋阴养血的功效。

除含有丰富的营养成分外，小米中色氨酸含量为谷类之首，色氨酸有调节睡眠的作用。中医认为，小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。临床观察发现，吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃点小米粥、小米饭，将益于脑的保健。用小米煮粥，睡前服用，易使人安然入睡。

★ 大麦

研究表明，每100克大麦中含10克蛋白质，2.2克脂肪，78.2克碳水化合物，12毫克钙，173毫克磷，4毫克铁，0.1毫克核黄素，4.4毫克烟酸。其中，可消化蛋白质占蛋白质总量的91%，脂肪含量为3%，叶绿素占1.5%。

大麦中含有多种微量元素及维生素，还含有超氧化物歧化酶、细胞色素氧化酶等活性酶类。

大麦能使人体内胆固醇含量降低12%。其中的主要成分有和胃化食、宽中下气及利水的功用，故对治疗小便不利、水肿等颇有疗效。另外，每餐以三分之一的大麦，配三分之二的米煮饭，不仅营养丰富，更可令身体壮硕、气力充沛。

★ 玉米

玉米是世界上最重要的粮食之一，特别是非洲、拉丁美洲的一些国家。现今全世界约有1/3的人以玉米籽粒作为主要粮食，其中亚洲人的食物组成中玉米占50%，多者达90%以上，非洲占25%，拉丁美洲占40%。玉米的营养成分优于稻米、薯类等，缺

点是颗粒大、食味差、粘性小。

玉米中的亚油酸是人体必需的脂肪酸，是构成人体细胞的组成成分，在人体内可与胆固醇相结合，呈流动性和正常代谢，有防治动脉粥样硬化等心血管疾病的功效。

玉米中的谷固醇还具有降低胆固醇的功效。此外，玉米还有一定的抗癌作用。

延伸阅读：小心食用精制谷物

2005年11月4日，《广州日报》有一则这样的报道：研究表明，如果平时喜欢白面包、花卷、低纤维甜粥、白米饭或白面食等“精制谷物制品”，而不是“全谷物制品”的消费者，患上心脏病的危险会增加30%以上。

专家特别指出，精明的消费者切勿被欺骗性的标签说明所误导，例如“全谷物制造”这样的描述，实际上还是“精制谷物制品”。有些商家则会在白面包上撒一些燕麦片或涂些褐色糖浆等来冒充为“全谷物制品”。实际上，这些食品都是“精制谷制品”，有增加高胆固醇血症、高血压、心脏病、糖尿病或腹部肥胖的危险。

第五章　来自希腊的液体黄金：橄榄油

* 对婴幼儿来说，橄榄油有助于平衡新陈代谢，促进儿童神经系统，骨骼和大脑发育。
* 对成年人来说，橄榄油有助于防止动脉硬化，心血管疾病，糖尿病和消化系统失调等。
* 对老年人来说，橄榄油对于骨质疏松有很好的预防作用，可以减缓细胞膜的衰退变化，从而延缓衰老。
* 橄榄油所含的多种营养成分，对于肌肤十分有利，是一种安全可靠的美容佳品，在西方被誉为“美女之油”。

神奇的绿色食品

几千年前，在地中海那片古老而神秘的土地上，智慧女神雅典娜轻盈地抛出神奇的橄榄枝。从此，橄榄便在这里生根发芽，这个被世人誉为“液体黄金”的橄榄油便流芳于世了。

采集后的橄榄要经过清洗、切碎搅拌、加水后压制、油水分离等几道工序才能变成清澈的橄榄油。它是惟一不经过任何化学方法

直接压榨出的天然果油，保留了橄榄中大量的营养成分，颜色呈黄绿色，气味清香，是地中海沿岸各国人民的传统食用油。由于橄榄油营养成分丰富、医疗保健功能突出而被公认为绿色保健食用油。

在古地中海人眼里，橄榄油可谓包治百病的良方。除食用外，还可以涂抹为运动员舒缓肌肉，提高免疫力，缓解各种疾病，能让你焕发青春……

今天，科学家们的研究证明，橄榄油对心血管、糖尿病、癌症等有着良好的预防作用。甚至有人断言，地中海的克里特岛上百岁寿星多，就是因为他们食用橄榄油的缘故。

研究还表明，如能长期食用橄榄油，还有如下几种营养保健作用：

能够降低胆固醇，防止心血管疾病的发生。

能够改善消化系统功能。有助于控制胃酸，防止发生胃炎、十二指肠溃疡等病，提高胃、脾、肠、肝和胆管的功能。



能够防止大脑衰老，预防老年痴呆。有助于增强人体对矿物质，如磷、锌、钙等的吸收，减少类风湿关节炎的发生。

能够对一些类型的恶性肿瘤如前列腺癌、乳腺癌、肠癌、鳞状细胞和食道癌有抑制作用。

能够保护皮肤，尤其能防止皮肤损伤和衰老，使皮肤具有光泽。

对于肥胖者来说，经常食用橄榄油比少吃脂肪更能控制体重。

此外，还有很多医学上意想不到的效果。

橄榄油一到，心血管病全跑

世界各国的营养学家发现了一个很奇怪的现象：在地中海沿岸7个国家的1.2万人中，尽管这些人平时脂肪吃得多，但他们的血胆固醇水平并不高，而且心血管病的发病率很低。

这是怎么回事呢?

后来营养学家仔细研究了当地几百年的饮食习惯，发现原来这里的人在做菜时用的都是橄榄油。

我们知道，心血管病因主要是动脉血管壁加厚，血管壁加厚的原因是血中“坏的”胆固醇LDL（低密度脂蛋白，即“坏胆固醇”）高，而橄榄油能降低整个血液中LDL胆固醇和血脂的水平。同时，它不会改变HDL胆固醇（高密度脂蛋白，即“好胆固醇”）的水平（甚至会提高），从而预防和阻止脂质斑块的形成，并消除低密度脂蛋白。

西班牙的营养学家了解地中海的橄榄油秘密后，对16位血胆固醇略高的受试者进行了一周的食用橄榄油测试。结果发现，患者

食用后体内的抗氧化物水平增高，胆固醇水平降低。所以，便建议成人每天吃两大汤匙纯橄榄油。这样只需坚持一周即可降低血液中的坏胆固醇的氧化作用，并能增加抗氧化性化合物的含量，尤其是酚类。

还有证据表明，食用橄榄油对心血管疾病的初期预防是有效的，它能降低患心血管疾病的风险；同时，对心血管疾病的二级预防也是有作用的，它能防止冠心病的复发。橄榄油能有效阻止血块和血小板聚集。据观察，富含橄榄油的膳食能够削弱脂肪类食物造成的血块凝结。



所以，在这里建议一些肥胖者或者喜欢吃含脂肪高的食物的人，平时多用橄榄油来做饭。这样在保证你饮食口味的同时，还能确保身体健康。

不饱和脂肪酸有益健康

2003 年 8 月，美国 FDA（美国食品药品管理局）官方发布了一则有关橄榄油的新闻公告：允许橄榄油制造商在其食品标签上标注：“每天食用 23 克橄榄油，橄榄油中的单不饱和脂肪酸可以降低冠心病的发病率。”

允许非保健品使用这样的标注，这在 FDA 历史上是绝无仅有的。为什么橄榄油有如此大的魅力和美誉呢？

首先，橄榄油中含有 65%～90%的单不饱和脂肪酸，远高于其他食用油脂。这种物质除了供给人体大量的热能外，还能调整人体血浆中高、低密度脂蛋白胆固醇的比例。

其次，橄榄油中还含有 3.5%～22%左右的多不饱和脂肪酸，多不饱和脂肪酸又可分为 $\omega-3$ 脂肪酸（主要为亚麻酸）和 $\omega-6$ 脂肪酸（主要为亚油酸）。这些是人体所必需的，而且人体又不能自身合成的脂肪酸，所以也叫做必需脂肪酸。

据世界医学界数十年对人体的必需脂肪酸的研究证明：当人体的必需脂肪酸含量 $\omega-3$ 脂肪酸和 $\omega-6$ 脂肪酸的比率为 1∶4 时，各种疾病很难入侵人体。而橄榄油中所含的必需脂肪酸的比例正好是 1∶4，这个比例和我们的母乳相近。

由于橄榄油中含丰富的单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸，其中多不饱和脂肪酸中的 $\omega-3$ 脂肪酸能降低癌肿从血液中提取的亚油酸的数量，使癌肿戒除了一种非常需要的营养物质。$\omega-3$ 脂肪酸还能与 $\omega-6$ 脂肪酸争夺癌肿在代谢作用中所需要的酶，使癌细胞的细胞膜更为不饱和，变得易于破坏，能抑制肿瘤细胞生长，降低肿瘤发病率。因此，它能防止某些癌变，像乳腺癌、前列腺癌、结肠癌、子宫癌等。

此外，$\omega-3$ 脂肪酸（多不饱和脂肪酸）还可以增加放疗及化疗的功效。

小知识：如何保存橄榄油

橄榄油如果放置在阴凉避光处保存，最佳保存温度为 5～15 ℃，保质期通常有 24 个月。橄榄油的保存要注意 4 个方面：

★ 要避免强光照射，特别是太阳光线直射。

★ 要避免高温。

★ 使用后一定要盖好瓶盖，以免氧化。

★ 勿放入一般的金属器皿保存，否则，随着时间的推移，橄榄油会与金属发生反应，影响油质。

高血压病患者的福音

高血压是指动脉血压升高，当人体血压读数持续保持在 140/90 毫米汞柱以上时，就是高血压。

高血压是动脉硬化发展过程中主要的风险因素之一。它与高胆固醇、吸烟、肥胖、糖尿病一起并称为发达国家的主要健康问题。像其他风险因素一样，生活方式对高血压有直接影响，而且 1/4 的成年人有高血压问题。由于高血压对人体动脉，特别是对心脏、肾脏、大脑和眼部供血的动脉带来的损伤，所以它会增加过早死亡的危险。

营养学家已经证明，生活在地中海的人们胆固醇较正常，而且心血管疾病的发生比一般人低，就是因为橄榄油在他们的饮食中占了很重要的地位。

橄榄油的这个功效在意大利的某项实验中进一步得到了证实：

研究人员对23例轻、中度高血压患者进行了实验，患者原来的饮食中34%的热量来自脂肪，11%来自饱和脂肪，后来研究人员将患者的饮食结构改成26%的热量来自脂肪，6%来自饱和脂肪。患者分为两组，一组用以橄榄油为主的单不饱和脂肪，另一组用以葵花籽为主的多不饱和脂肪，6个月后两组再对换食谱。结果发现，用橄榄油的患者抗高血压药的用量降低了48%，而用葵花籽油的患者则只降低了4%。在用橄榄油的患者中，8人不再用降压药，而服用葵花籽油的患者都需要用降压药来维持正常血压。

研究人员解释，橄榄油之所以有降血压作用是因为其中含有大量多酚类物质，这类物质有抗氧化作用，可扩张动脉，起到降血压的作用。

可以吃的天然化妆品

希腊美女海伦、埃及艳后克里奥佩特拉、意大利影后索非亚·罗兰、美国巨星玛丽莲·梦露等大美人，终生肌肤雪嫩迷人，除了天生丽质外，你知道她们是如何让肌肤保持清透和靓丽的吗?



原来在西方，上好的特纯橄榄油比那些昂贵的化妆品更容易受到明星们的追捧和青睐，而且3 000多年来无数女人用曼妙雪白的肌肤证明，特纯橄榄油确实是全能的“化妆品”，无论是吃或抹均具有神奇的美容作用。下面我们看看橄榄油的“化妆”

作用以及具体做法：

★ 美肤养颜

洗脸后，参照一般的美容程序，用橄榄油反复轻轻按摩面部，再用蒸脸器或毛巾敷面，能除去毛孔内肉眼看不到的污垢，增加皮肤的光泽和弹性，消除细小皱纹，同时可减少色斑或使色斑变淡。

★ 四季护肤

洗净的皮肤表面涂上橄榄油，有益于保持水分并滋润营养肌肤，消除及延缓皱纹的出现，减缓皮肤老化程度。夏天擦橄榄油可防紫外线对皮肤的伤害，避免晒红、爆皮和脱皮。冬天用橄榄油擦脸、擦唇、擦手擦脚可滋润保护皮肤，防止粗糙干裂。

★ 轻松护唇

天气突然变冷，感冒或肠胃不好，常会出现口唇脱皮裂开。只要擦上少量橄榄油，两三天后，口唇就会重新变得光滑。

★ 秀美护发

橄榄油使你秀发如云。洗发后，往脸盆中注入少量温水，滴入橄榄油若干（视头发多少和健康情况而定），在掌心直接轻轻擦入头发，常用可使头发变得柔软、光滑和秀美，防止枯黄、脱发、减少头皮屑。用橄榄油擦头，头皮、头发吸收它，这更有助于发质和头皮的健康。另外，还有醒脑的功效。

★ 美容沐浴

沐浴后趁毛孔张开时，用橄榄油遍涂全身，用热毛巾包裹，10分钟后再用温水冲一遍即可。

★ 营养化妆

化妆时可用作粉底油，既可营养皮肤，又可防止妆粉脱落和化妆品中有害物质伤害皮肤。卸装时，用橄榄油轻擦面部，能有效除

去油彩和化学品，有利于清除面部残留的有害物质，从而使面部不受侵蚀。橄榄油还可用作简便的橄榄油面膜。把橄榄油加热至37℃左右，再加入适量蜂蜜，然后把纱布块浸在油中取出覆盖在脸上，20分钟后取下有防止皮肤衰老、润肤祛斑除皱之效，特别适用于皮肤干燥者。

★ 呵护纤纤玉手

在冬天，双手时常接触凉水，又暴露在阳光和被污染的空气里，造成油脂水分流失氧化，因此最容易呈现出老化现象。这时候橄榄油便可呵护你的纤纤玉手。在每周为双手做特别护理时用温热的橄榄油浸泡双手，可使双手恢复光滑柔软。双手涂上橄榄油进行按摩，能促进血液循环，使养分加速送到手部，并能减轻手部浮肿。手指上如有倒刺，可在剪掉倒刺后用橄榄油浸泡，这样可避免肌肤太干燥、角质层有裂缝而再生倒刺。

★ 消除疤痕

开水、热油烫伤，涂上橄榄油可减轻疼痛，促进愈合，愈后不留下疤痕。

消化系统的"万金油"

经常食用橄榄油除了有助于降低心血管疾病外，在预防消化系统疾病上，也可谓是"杀手锏"。

2005年，英国牛津大学健康科学研究所的科学家们做了一项调查研究：他们通过比较英、美、巴西、哥伦比亚、加拿大、中国等28个国家的消化系统患癌比率、日常饮食和橄榄油食用量，确认橄榄油是否真的对治疗消化系统疾病有良好的辅助作用。

研究结果表明，日常食物属于多肉少菜的国家，患结肠癌的比例较高；多食用橄榄油的国家，患结肠癌的比例则较低。这是怎么回事呢？

医学家们进一步研究发现，对那些胃病患者来说，当橄榄油到达胃部的时候，它不会像其他食物那样容易引起食管下端的肌肉环或括约肌的痉挛；相反，橄榄油能减少食物和胃液从胃部到食管的返流，同时橄榄油还能部分抑制胃部运动，这样胃内食物会比较缓慢地进入十二指肠。在这一过程中，食物能更好地被消化，而且其营养物质也会被肠胃有效地吸收掉。

此外，橄榄油还是一种利胆剂，能优化胆汁分泌，完全释放胆囊中的胆汁。同时，它还能促进肝脏中胆盐的合成，并能提高肝脏分泌的胆固醇水平。由于橄榄油对肌肉张力和胆囊活动的有益作用，它也能很好地促进油脂的消化（油脂被胆汁乳化），所以能有效预防胆结石的发生。

最后，食用橄榄油能产生少量胰腺分泌物，这可让胰腺减少工作量，但它却依然能有效地完成所有的消化任务。对患有胰腺疾病的人（比如患胰腺衰竭、慢性胰腺炎、囊肿性纤维化、吸收不良综合征等患者），经常食用橄榄油其病情也会得到改善。

让衰老的脚步再缓慢一些

我们知道，许多与衰老有关的疾病是受饮食影响的，特别是骨质疏松症和认知功能衰退。骨质疏松症就是骨组织容量减少的症状，它会增加骨折的风险。

那怎么样才能减少或者延缓这些衰老的症状和疾病呢？

在前面我们说过，地中海的克里特岛上百岁寿星多，就是因为他们食用橄榄油的缘故。而橄榄油中富含各种抗氧化物质（维生素E，多酚等），这些物质在消除自由基和一些与慢性病及衰老有关的分子以及延长寿命等方面都起着积极的作用。

橄榄油有助于钙的吸收，对骨质钙化有积极的作用。食用橄榄油越多，骨骼的钙质沉积就越好。因此，在骨质疏松症的发展和预防过程中橄榄油能起到重要的作用。

另外，富含单不饱和脂肪酸的橄榄油能防止老年人的记忆丧失。对老年人膳食的一项研究表明，老年人食用含有大量单不饱和脂肪酸的食物后，他们患与衰老有关的认知衰退的可能性非常小。

为什么会这样呢？

科学研究显示，人体在衰老过程中对单不饱和脂肪酸的需求会不断增加，而橄榄油中的单不饱和脂肪酸有助于保持脑细胞膜的结构。

所以，如果晚年在注意饮食规律的同时要多摄取橄榄油中的有效成分，这样才更有助于身心健康。

延伸阅读：橄榄油的烹饪方法

橄榄油营养丰富，冷热皆宜。

直接作为冷餐油——橄榄油直接使用会使菜肴的特点发挥到极致。在新鲜的蔬菜沙拉或者炸好的牛排上淋一点橄榄油，食物的口感会更丰富，滋味会更美妙。如果再加上一杯淳厚的葡萄酒，真是件快意之事。

用橄榄油煎炸——橄榄油可以反复使用不变质，它对氧化所引起的变质具有很强的抵御能力，是最适合煎炸的食品。偏爱煎炸类食品又注重养生的我们尽可放心使用。

用橄榄油腌制——橄榄油是比较好的腌制原料，因为它容易渗进食物里面，并将腌料的味道带进去。

用橄榄油烘焙——将橄榄油涂抹在面包或者甜点上烘焙，那种香味，可远非奶油能比。

第六章　酒中人参：红葡萄酒

* 红葡萄酒曾被美国《时代》杂志选定为有益健康的十大食品之一。
* 据调查统计表明，生活在盛产葡萄酒区域的人们，由于饮用葡萄酒的机会较多，所以平均寿命可达 90 岁以上。
* 红葡萄酒对心脏病有显著的预防效果，其功效甚至不亚于医生所开的药物。
* 一杯美味的红葡萄酒和人参一样，具有补正元之气，壮生命之本，固脱、益损、止渴和安神等作用。
* 过去的法国宫廷贵妇人和如今的影视明星，经常饮用陈年红葡萄酒来保养皮肤，使皮肤更加光泽、细腻，富有弹性。
* 喝葡萄酒最好在用餐的同时适量饮用，而且最好是每天适量饮用，这样更加有利于健康。

法国人不得心脏病的秘诀

众所周知，西方人喜欢吃高热量高脂肪的食物，而且这些油腻

的食物还容易引起动脉硬化和心脏病，但奇怪的是法国人很少有患心脏病的，即使得了，其死亡人数也比其他国家少得多。

为什么既吃肉类食物又喜欢浪漫休闲的法国人死于心脏病的风险比其他欧洲国家的人低呢？这形成了一个“法国悖论”。经过医学专家分析，原来这都是因为浪漫的法国人喜欢喝红葡萄酒。

法国研究人员最近指出，喝几杯葡萄酒不仅能预防心脏病的发生，而且能有效缓解心脏病患者的病情。

据研究，得过一次心脏病的中年法国人每天喝两杯或更多的葡萄酒比那些不喝葡萄酒的人第二次得心脏病的可能性要减少 50%。科学家们对 353 个男子进行了研究，他们的年龄在 40～60 岁之间，刚得过心脏病，他们的病情、服用的药及食品的类型没有大的差别，主要的区别在于对葡萄酒的消费量。在研究之后的第二年，这些男子当中 104 人有心血管病症，如心脏疼痛或脑血管病症。其中 36 人是不喝葡萄酒的，34 人每天喝葡萄酒不到 2 杯，18 人每天喝 2 杯，16 人每天喝 4～5 杯。

红葡萄酒不再是一种单纯的饮品，而是上升为可以治病的药物。英国医生在为患者开的治疗方案中就包括饮葡萄酒。2002 年，美国《时代》周刊刊登的 10 种有益的健康食品中就有红葡萄酒。美国政府还允许在国产的红葡萄酒标签上写“适量饮酒健康”的提示。

美国心脏病协会的专家们表示，地中海式饮食能降低得心脏病的危险。在希腊，以地中海式饮食为主的人们得心脏病的几率比其他人少 33%。地中海式饮食主要包括家禽、鸡蛋和糖，而蔬菜、水果、干果、豆类、未精加工的谷类、奶酪、橄榄油和鱼更是日常所必须的，另外人们每餐还会饮少量的

红酒。

在纽约多数肥胖者都有发心脏病的可能性，疾病控制中心的医生们建议如果每天饮用一定量的红酒，会使危险性减少很多。

喝葡萄酒就像吃人参

我们知道人参具有大补正元之气，以壮生命之本，进而止渴、安神等作用。其实，与人参相比较，葡萄酒有着相同的神奇功效。

法国一家皮肤医疗中心经常用红葡萄酒的萃取物给患有皮肤病的病人洗浴，这些萃取物呈红色粉末状，去掉了酒精成分，其主要成分是有益于皮肤并能抗衰老的多酚。

红葡萄酒是经过酿酒师精心酿造而成，在其发酵过程会产生一种物质叫抗氧自由基。由于抗氧自由基在体内能够防止脂肪的氧化。所以，多喝红葡萄酒能够延缓衰老。

在法国A·波尔多（BORDEAUX）举世公认的世界最大葡萄酒产地，你经常会看到九十多岁的老人在葡萄园里愉快地劳作着，他们个个精力充沛、红光满面。对于这里的村民们来说，每餐必不可少的就是红葡萄酒，他们一直都相信是红葡萄酒让他们身心得以健康。

他们为什么会这样认为呢？

原来，我们人体就像放置在空气中的金属，在大自然中会逐渐“氧化”。人体氧化的罪魁祸首不是氧气，而是氧自由基——是一种细胞核外含不成对电子的活性基因。这种不成对的电子很易引起化

学反应，损害DNA（脱氧核糖核酸）、蛋白质和脂质等重要生物分子，进而影响细胞膜的运转过程，使各组织、器官的功能受损，加速机体老化。



而红葡萄酒中含有较多的抗氧化剂，如酚化物、黄酮类物质、维生素C、维生素E、微量元素硒、锌、锰等能消除或对抗氧自由基，所以具有抗老防病的作用。

此外，波尔多地区的村民们一直认为，在冬天饮用红葡萄酒就像吃人参一样，不仅可以促进全身血液循环，还为身体带来生气和活力。

所以，一杯美味的红葡萄酒如同一根名贵的人参一样，不仅能让你保持青春，而且还能让身体免受各种疾病的困扰。

动脉硬化不妨喝点红葡萄酒

英国伦敦医科大学罗杰·歌德教授就红葡萄酒是否能抑制动脉硬化做了一个实验。

实验的对象是三头奶牛，歌德教授先对奶牛的血管内膜细胞进行培育，然后分别给它们注入红葡萄酒、白葡萄酒和葡萄汁。经过一段时间的观察后，歌德教授发现注入红葡萄酒对动脉硬化的抑制效果最为理想。



为什么红葡萄酒比其他两种酒更有益于抑制动脉硬化呢？

原来是红葡萄酒中的“多酚”起了莫大的作用。多酚也叫前列环素，它对预防动脉硬化有积极的作用。饮用红葡萄酒后，人体血管就会收缩，而且血管壁也会加厚，同时引起动脉硬化的有害物质内皮素（endothelin）也会得到抑制。在这一过程中，红葡萄酒能够有效地抑制动脉硬化的发生。

韩国江源大学血管研究所的研究人员经过实验证实，红葡萄酒

能使血中的高密度脂蛋白（HDL）升高，而HDL的作用是将胆固醇从肝外组织转运到肝脏进行代谢，所以能有效地降低血胆固醇，防治动脉粥样硬化。不仅如此，红葡萄酒中的多酚物质，还能抑制血小板的凝集，防止血栓形成。

你也许会问：我们平常食用的白酒有没有这个功效呢？

虽然白酒也有抗血小板凝集的作用，但几个小时之后会出现“反弹”，使血小板凝集比饮酒前更加亢进。与白酒相比，红葡萄酒则无此反弹现象，在饮用18个小时之后仍能持续地抑制血小板凝集。

当红葡萄酒遇上牙疼

有一句俗语这样说：“牙疼不是病，疼起来要人命。”可见，牙齿疾病对人的困扰不是简单的疼痛能形容的。而且时间一长，牙周疾病会影响到牙龈和牙齿周围的骨头，若不及时治疗会导致牙齿脱落。

那么，在牙疼的时候，你试过用红葡萄酒治疗吗？

在2006年3月的北京《竞报》中有一篇这样的报道：加拿大科学家近日指出，红葡萄酒中含有一种化合物可以有效地预防牙周疾病和牙齿脱落。美国牙科研究协会于佛罗里达州举行的年会上，加拿大魁北克省拉瓦尔大学的研究人员提出，他们从波尔多葡萄酒中提取了一种名叫“多酚”的化合物，并研究它对各种牙周疾病细菌的影响。研究结果发现，“多酚”对于牙周细菌的繁殖有着“显著的抑制”作用。因此，科学家们认为这种化合物可以有效阻止牙周疾病的发展。

“多酚”这种物质存在于葡萄籽和葡萄皮中，当葡萄经过加工制成葡萄酒后，发酵作用所产生的酒精会分解“多酚”。白葡萄酒之所以不含那么多的“多酚”，就是因为在生产过程中需要去除葡萄皮。虽然过多的酒精会增加患口腔癌症的危险，但是红葡萄酒已经显示出了很多健康优点，比如它可以降低患心脏病、癌症和阿尔茨海默症的危险，这同样也要归功于“多酚”的存在。此外，红葡萄酒还是纤维素的良好来源，可以预防肠癌。

不过，专家们也发现“多酚”会导致口腔中其他一些细胞出现中毒现象，因此要搞清如何在没有风险的情况下加强“多酚”的口腔保健作用，还需要更多地研究。

预防乳腺癌的最佳饮品

我们知道，乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤，全世界每年约有100多万妇女患有乳腺癌。男性也有患乳腺癌的，但男性患乳腺癌的机会比女性要少100倍。

除了保持良好的饮食和卫生习惯外，还有什么方法能预防这个可怕的疾病呢?

美国科学家的一项最新研究表明，红葡萄酒中的一种化学物质对乳腺癌具有一定的抑制作用，适量饮用红葡萄酒可减少乳腺癌发生的可能。

据美国《癌症研究》杂志报道，洛杉矶“希望”癌症研究中心的科学家从红葡萄酒中提取出一种名为“原花青素B二聚体”的化学成分，发现这种成分可以使实验鼠的乳腺癌瘤变小。

据统计，在美国的绝经妇女中，有75%的乳腺癌病例发病原

因与体内雌激素水平偏高有关，因此激素抑制疗法已经受到越来越多的重视。科学家说，虽然用红葡萄酒中提取的“原花青素 B 二聚体”对付乳腺癌不如人工合成药物的药力大，但是适量饮用红葡萄酒也不失为预防乳腺癌的一种好方法。女性每天小酌一杯红葡萄酒，就可能会让她们远离乳腺癌。

不过，科学家强调，喝白葡萄酒对预防乳腺癌并无帮助，因为红葡萄酒中提取出的抗癌化学成分最初来自于葡萄皮，而酿造白葡萄酒使用的是葡萄果肉。

吃葡萄不吐葡萄皮，也不吐葡萄籽

在日常习惯中，我们吃葡萄时总喜欢剥掉葡萄皮，并吐出葡萄籽，然而，这样的吃法恰恰是最不科学的。

巴西里约热内卢大学莫拉教授研究发现，在葡萄皮中含有一种降低血压的宝贵物质，从而对降低血压有神奇良效。这种物质即为藜卢醇的化合物，它还具有抗癌作用。同时，葡萄籽中含有的花青素具有抗自由基、保护心血管、调节血脂、预防高血压等作用。

世人皆知，葡萄肉营养丰富、鲜嫩味美，属水果之佳品。它的皮、籽连同叶、梗都不要轻易丢弃，同样有益健康。法国饮食书中有这样的说法：葡萄是大自然为人们的健康和美丽献上的一份厚礼。

国外专家研究发现，葡萄皮中含有高效抗癌物质，能抑制癌细胞的生长。

法国药房里销售干燥的红葡萄叶。这并不是什么特殊的叶子，

就是秋天自然由绿变红的葡萄叶。红葡萄叶对治疗腿部肿胀、静脉曲张、毛细血管脆弱、痔疮有很好的疗效。因为红葡萄叶中含有抗自由基的成分，还有助于清理血管壁上的油脂及补充维生素P、缓解静脉和毛细血管的出血现象。

法国波尔多大学的研究还发现，葡萄皮和籽中的营养很丰富，葡萄籽中含有一种十分丰富的抗氧化抗衰老的物质OPC。OPC的功效比维生素C、E高数十倍，而且当葡萄籽进入人体后，容易被吸收，在人体内有85%的生物利用性，增强人体免疫力和延缓皮肤衰老。法国人吃葡萄时都把皮和籽一起吃掉，这已经成了他们的一种习惯。

小知识：品酒杯的选择

不适当的酒杯无法品出葡萄酒的特质，选择适当的品酒杯，才能将葡萄酒的特色完全发挥。品酒时所用的酒杯以郁金香型或缩口的透明酒杯为上选，可以将酒的香气集中于杯口附近，便于嗅闻判断。不要有雕花或是其他颜色，以免对葡萄酒颜色产生错误的判断。

喝红葡萄酒之三忌

作为高级饮品，红葡萄酒在饭桌上可谓一道佳品，但在饮用的时候，一定要注意以下几点忌讳：

★ 一忌与海鲜搭伴

一般而言，红葡萄酒配红肉符合烹调学自身的规则，因为葡萄

酒中的单宁与红肉中的蛋白质相结合，可以让你的消化更“顺畅”。但如果让红葡萄酒与一些海鲜（诸如螃蟹、大虾等）相搭配时，则会严重破坏海鲜的口味，而且葡萄酒自身甚至也会带上令人讨厌的金属味。



★ 二忌与醋对“饮”

各种沙拉通常不会对葡萄酒的风格产生影响，但如果在沙拉中拌了醋，再与红葡萄酒同食，那口味则会大打折扣。这时候你不妨选择柠檬水，因为其中的柠檬酸与葡萄酒的品格能够协和一致。

此外，奶酪和葡萄酒是天生的理想组合，只需注意不要将辛辣的奶酪与精制的葡萄酒相搭配。

★ 三忌“海”量饮用

专家认为，饮用红葡萄酒，每次以50～100毫升为宜，每天不宜超过250毫升。英国多尔教授指出，喝适量的酒，死亡率比完全没有喝酒的人要低28%，但若超过此限，死亡率却不减反增。饮酒过度不仅是造成肝癌和肝硬化等疾病的重要原因，而且因酗酒造成的社会问题更是层出不穷。

此外，红葡萄酒最好在进餐时饮用，可以阻止胃对乙醇的吸收，使血液中乙醇浓度减少50%。

延伸阅读：如何自制红葡萄酒

材料：

紫葡萄、白糖、纱布、器皿（两个玻璃坛）。

步骤：

★ 把葡萄洗干净，晾干（葡萄多少以瓶的容器定，才开始学做，做5斤最合适）。

★ 取大口瓶一个，将洗干净的葡萄放入瓶内，用手把葡萄捏碎，越碎越好，这样出酒率高。

★ 按每斤二两的比例放入白糖，并用手搅拌均匀。

★ 盖紧瓶盖，放在避光的地方，让它自然发酵（发酵很关键）。

★ 约20天后，看见瓶内有很分明的液体和沉积的葡萄渣，就可用清洁纱布过滤，然后装入玻璃坛内。

注意：

发酵的时间是以温度的影响及瓶内酒色清浊浓度来决定的。

白糖的多少也是根据自己的喜好而定。

葡萄的出酒率大约为60%。

保质期二年。





第七章　健康第一饮：绿茶

* 每100克绿茶中就含有280毫克维生素C，是红茶的5~6倍。所有种类的茶叶中，绿茶的维生素C含量最高。
* 绿茶出没的地方，就没有癌细胞。
* 绿茶还能减少脂肪细胞堆积，达到减肥功效。
* 绿茶中富含类黄酮，其可减少血小板过度聚集，可防范脑血栓等。常饮绿茶者发生脑中风的风险比不饮者低73%。
* 饮茶最好以80~85℃左右的温开水随泡随饮，不要冲泡过度或放置过久，且每次不易过浓，分次多饮为宜。

108岁称之为“茶寿”

中国习俗文化中关于“寿”有两种说法，一种是“三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十花甲，七十古来稀”；另一种是“77岁为喜寿，88岁是米寿，99岁亦称白寿”。

那么究竟什么是茶寿呢？

让我们仔细研究汉字“茶”就能发现，“茶”是由两个“十”

和两个“八”组成，分别表示 20 和 88，二者相加正好是 108。“茶寿”就是 108 岁。

“茶寿”一词也就源之于此。从字面上看，“茶”有长寿之意，但在科学研究方面，茶对人体亦有保健之功效。

日本一家癌症中心研究所对 40 岁以上的 8 552 人进行了长达 11 年的大规模跟踪调查。结果发现，每天喝绿茶 10 杯以上的人比每天喝 3 杯以下的人活到 84 岁的可能性大。



在日本静冈县的长川根村的人可以说一切以绿茶为生。这里不仅是日本绿茶的培育基地，更是饮茶者们获得长寿的乐园。在这个村里，长寿的老人比比皆是，他们的生活丰富多彩，还喜欢槌球和跳绳等体育项目。

为什么这些老人能保持这么好的精力呢？

研究人员观察后发现，这一切都要归功于平常的生活习惯——无论是田间劳作还是饭后闲谈，这里的人们都以绿茶为伴。每天喝十几杯绿茶，对他们来说是养生的最好方式。正是这些具有抗氧化功能的绿茶，让他们抓住了青春的尾巴。

在日本福冈市，有一位 101 岁的老人，名叫增田觉市。这位精神矍铄的老人在接受记者采访时向人们透露了他的长寿秘诀。他说，虽然他年纪很大了，但行动自如，不需要人搀扶，每天起床后，就是逛逛家里的绿茶园。他还自豪地说，活了 101 岁，从来没有吃过药，不舒服的时候就靠喝绿茶来缓解。他还建议在喝绿茶的

时候不能喝得太快，一定要两手捧着茶杯慢慢地喝，还要在嘴里停留一下，这样喝对健康才有益。

绿茶的长寿秘诀

我们都知道人的生、老、病、死是不可抗拒的规律，所谓“长生不老”是假，但“益寿延年”却可以成为现实。

古今中外，饮茶长寿的案例枚不胜举。根据宋·钱易《南部新书》记载，唐宣宗大中三年（公元 849 年），东都（今河南省洛阳）有一位 130 多岁的老和尚，皇帝问他养生之道，他说：“素不知药，性本好茶，到处唯茶是求，或出亦日遇茶百余碗，如常日亦不下四五十碗。”乾隆是中国封建帝王中最长寿者，在位 60 年，活到 89 岁，饮茶是他的养生妙方之一。上海市最年长的老寿星、晚清最后一名秀才苏局仙因坚持饮茶，最后他超过了象征“茶”字构成 108 岁的茶寿，活到 110 岁。临终前 20 天，他还为《当代诗人咏茶》专集题写了咏茶绝句。

印度西北部城市加普洱，有一个名叫哈比布·米亚安的老人，被当地政府正式认定的年龄为 125 岁。米亚安老人讲他的长寿秘诀时谈及他的饮食习惯，他说：“我从来不抽烟，喝茶是我唯一上瘾的东西。”埃及有一位农夫寿星，名叫扎那帝·米夏尔，他每天要喝 6 杯以上的茶，他竟有幸活到了 130 岁！

这些奇迹是怎么发生的呢？

原来这些长寿者们都喜欢喝绿茶，也正是绿茶让他们享受了晚年的天伦之乐。绿茶对人体的抗衰老作用主要体现在若干有效的化学成分和多种维生素的协调作用上，尤其是茶多酚、咖啡碱、维生

素C、芳香物和脂多糖等，它们能增强人体心肌活动和血管的弹性，抑制动脉硬化，减少高血压和冠心病的发病率，增强免疫力，从而抗衰老，使人获得长寿。

医学研究证明，茶多酚除了能降低血液中胆固醇和三酸甘油脂的含量外，还能增强微血管的韧性和弹性、降低血脂，这对防治高血压及心血管等中老年人常见病症极为有用。

茶叶中含有硒元素，而且是有机硒，比粮油中的硒更易被人吸收，美国理查德·派习瓦特博士认为，食物中加人硒与维生素C、维生素E配合成三合剂，可以延长人的寿命，而茶叶中正富含这些有益生命的奇异元素。

绿茶出现的地方，就没有癌细胞

近10年来，在福建福州的防癌普查中，研究人员惊讶地发现当地的茶叶生产制品厂的职工中几乎没有人患癌症。

20世纪90年代，日本静冈县立大学对所在地区进行11年的观察研究后，发现这个县是癌症死亡率最低的地区。就整个日本来说，静冈县的胃癌致死率甚至不到五分之一。更让人奇怪的是，这个地区人们的肝癌、大肠癌和肺癌的发病率也比其他地方低了很多。

这中间到底是什么东西在抑制癌症的发生呢?

防癌普查的工作人员经过调查了解才知道，福州茶叶生产制品厂的职工平时都有喝茶的习惯，而绿茶是他们最多的饮品之一。日本静冈县立大学的研究人员也发现，该地区的人酷爱饮用绿茶，每人每天的平均饮用量10杯以上。

那么绿茶为什么会有防癌的功效呢？

原来在绿茶中含有多种有益于人体健康的化学成分，其中主要有茶多酚类、生物碱类、麦角甾醇、维生素和微量元素及丰富的叶酸。据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所韩池教授及其助手的实验证明，茶多酚等化学成分被人体吸收后，就能部分阻断N-亚硝基化合物（有致癌作用）在人体内合成，并使其分解后排出体外，可降低癌瘤发病率。而绿茶中的绿茶多酚含量是普通茶叶的5倍。

国内的临床研究还发现，有害的酸性物质是我们人体进行呼吸获得能量时所不可避免的杂质，它残留在氧化物中。人体的有氧代谢不断使有害的酸性物质沉积下来，从而严重威胁我们身体的健康。而喝绿茶是减少有害酸性物质聚集的有效手段。

绿茶之所以能抑制癌症，还因为它具有主要的活性物质——儿茶素（Catechins）。研究发现，儿茶素因为具有抗氧化作用（包括其结构对不稳定的自由基的作用）、免疫调节功能、抗突变作用、诱导细胞凋亡等功效，所以对于消除有害的酸性物质有着巨大的帮助。

小知识：绿茶的冲泡方法

冲泡绿茶时茶与水以1：50为宜，这样最能反映茶汤品质。水过之太淡，茶过之则苦涩。因绿茶类采摘嫩叶或茶芽多，所以不宜用太高的水温来冲泡，泡茶水温在80～85 ℃为宜，当然，还要视茶叶松紧程度。此外，亦忌长时间浸泡，否则苦涩味重。如冲法得宜，则茶汤碧绿，茶味清香，味鲜清甜。

儿茶素可改善你的容颜肤色

对于爱美的女性来说，每天喝一杯绿茶是明智之举，特别是长时间坐在电脑前的上班族女性，饮用绿茶更是必不可少的。

为什么这么说呢？

作为绿茶中主要的一类活性物质，儿茶素有抗氧化、防细胞突变和免疫调节等功能。除此之外，它还有一个特殊的功效——美容护肤。

2004 年 10 月 28 日，新华社有一则这样的报道：中国科研机构的一项科学实验表明，绿茶中富含的儿茶素（Catechins）成分可有效淡化和祛除黄褐斑，并具有明显的美容功效。

浙江大学茶学系的王岳飞等 3 位专家对 100 例黄褐斑受试者进行了儿茶素制剂的对比食用试验。结果表明，儿茶素的祛黄褐斑总有效率高达 56%。受试人群食用儿茶素后，黄褐斑的斑色平均下降了 28.3%，黄褐斑的面积也平均减少了 3.75 平方厘米左右，比试食前均有显著改善。此外，专家们经过检测后，均未发现连续食用儿茶素的受试人群出现过敏及其他不良反应，血象及肝肾功能也未出现异常，由此进一步证明其食用安全，对肌体健康无害。

另外，王岳飞等人在提交给中国茶叶学会 2004 年学术年会的论文中论证说，绿茶中的茶多酚（Tea Polyphenols，简称 TP）可有效吸收紫外线，抑制黑色素细胞的活化，同时抑制自由基的形成；另一方面，茶多酚还是很好的自由基清除剂，可预防脂质氧化，从而减轻色素沉着。作为还原剂，茶多酚还可以抑制造成皮肤黑化、雀斑、褐斑和老年斑的酪氨酸酶和过氧化氢酶的活性，从而有效抑制斑痕和色素的产生。因此，作为绿茶中的主要成分，其对

皮肤的美白具有明显作用。

让绿茶清除血管中的杂质

遍布全身的血管就像住宅中的自来水管道一样，使用时间长了，管道内壁就会结垢、生锈。如胆固醇等在血管壁沉积得越来越多，血管柔韧性就会降低，血液流动自然受阻。当血管被堵塞到一半时，我们会感到轻微的不适；但当血管堵塞至70%时，人体将不可避免出现头痛、心慌、胸闷气短、头晕、肢体麻木等现象。

这是因为人体代谢后糟粕不能排出体外，蓄积肠中，毒素通过肝肠循环进入血液中，成为血管中对健康危害极大的杂质，并诱发其它疾病。对人体来说，能否及时清洁血管绝对是一件性命攸关的事。如果你能及时清除肠胃毒素，让营养物质更好地吸收，即可提前预防身体的早衰，人也会变得更加年轻和有活力。

对此，研究人员发现，绿茶是清除血管中杂质的绝佳饮品。它不仅对血管血液具有消炎清毒作用，而且还能排除血液中的有毒物质和过敏因子及过敏介质，保证血液的良性通畅，有效限制过敏症状的血液传播。同时，绿茶的保健养生功能也十分明显。如食用高脂肪食物后饮用绿茶，可软化血管，改善血液流量，达到软化血管的效果；绿茶中含有的茶氨酸、儿茶素，可促进



血液流动，在防治肥胖、脑中风和心脏病上有明显成效。

儿茶素是绿茶中的精华所在，在绿茶各成分中大约占15%的比重，它能有效降低血清及肝脏胆固醇水平，降低动脉粥样硬化指数，对脂肪肝有辅助治疗作用；另外，绿茶内部含有大量维生素C，具有防止皮肤老化、清除肌肤不洁物的功能；更出人意料的是，绿茶中所含有的芳香族化合物，能溶解脂肪，对瘦身美容具有神奇功效……

另外在1996年，德国科研人员曾用中国绿茶提取物（EGCG）和胆固醇一起喂白鼠。结果发现，摄入EGCG后白鼠体内总胆固醇、游离胆固醇、总类脂和甘油三脂的含量明显降低，同时粪便中的类脂化合物和胆固醇排泄量明显增加。

此外，绿茶中的茶多酚能溶解脂肪，而维生素C则可促进胆固醇排出体外。绿茶本身含茶甘宁，茶甘宁是提高血管韧性的，使血管不容易破裂。

美国心脏学会《循环》杂志2002年5月刊登了这样一份研究结果：经常喝茶有助于降低因心脏病而死亡的危险。美国哈佛大学医学院的研究人员共对1 900名心脏病患者进行跟踪调查，这些患者主要是60岁以上的老人。调查结果发现，那些平均每周喝茶超过14杯的患者在心脏病发作后约三年半时间内会有死亡的风险，比不喝茶的患者要低44%。研究还表明，即使患者平均每周喝茶少于14杯，也有可能使心脏病死亡率降低28%。

让你体态轻盈的秘方

在唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。

《神农本草》一书早在多年前已提及茶的减肥作用："久服安心益气……轻身不老。"我国边疆少数民族经常以肉食为主，在他们的饮食习惯中也有"不可一日无茶"之说。

为什么会有这种说法呢？

这是因为茶叶有助消化和降低脂肪的重要功效。茶叶中所含的咖啡碱能提高胃液的分泌量，可以帮助消化，增强分解脂肪的能力。所谓"久食令人瘦"的道理就在这里。

而绿茶作为茶中极品，对减肥消脂更是有着不可忽视的作用。

现代科学研究及临床实验证实，长饮绿茶能够降低血液中的血脂及胆固醇，令身体变得轻盈，这是因为茶里的酚类衍生物、芳香类物质、氨基酸类物质、维生素类物质综合协调的结果。特别是茶多酚与茶素和维生素C的综合作用，能够促进脂肪氧化，帮助消化、降脂减肥。此外，茶多酚能溶解脂肪，维生素C则可促使胆固醇排出体外。而且绿茶中的叶皂素也能为你的苗条加一把劲。

最后，绿茶还可以促进体液、营养和热量的新陈代谢，强化微血管循环，减低脂肪沉积。

延伸阅读：储存绿茶的5个禁忌

一忌潮湿：绿茶茶叶是一种疏松多孔的亲水物质，因此具有很强的吸湿还潮性。存放绿茶时，相对湿度在60%较为适宜，超过70%就会因吸潮而发生霉斑，进而酸化变质。

二忌高温：绿茶茶叶最佳保存温度为0～5 ℃。温度过高茶叶中的氨基酸、糖类、维生素和芳香性物质则会被分解破坏，使质量、香气、滋味都有所降低。

三忌阳光：阳光会促进绿茶茶叶色素及酯类物质的氧化，能将叶绿素分解成为脱镁叶绿素。绿茶茶叶贮存在玻璃容器或透明塑料袋中，受日光照射后，其内在物质会起化学反应，使绿茶茶叶品质变坏。

四忌氧气：绿茶茶叶中的叶绿素、醛类、酯类、维生素C等易与空气中的氧结合，氧化后的绿茶茶叶会使绿茶茶叶汤色变红、变深，使营养价值大大降低。

五忌异味：绿茶茶叶中含有高分子棕榈酶和萜稀类化合物。这类物质生性活泼极不稳定，能够广吸异味。因此，茶叶与有异味的物品混放贮存时，就会吸收异味而且无法去除。

第八章　百药之王：水

* 水能预防心脏病和脑血管阻塞。
* 水能预防肥胖并能减肥。
* 水能防止尿中多种晶体盐类沉积。
* 水具有杀菌排毒功效，能减少癌症发生率。
* 水能补充血清素的库存，减少忧郁。
* 水是制造天然睡眠的调节剂。
* 水是最好的润滑剂，利于通便。
* 水能防止关节僵直，恢复肌肉功能。

人是水做的

古希腊哲学家泰勒斯曾指出："水是形成万物始因。一切均由水产生，最后还原于水。"

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首。"药补不如食补，食补不如水补"、"好水是百药之王"、"好水是长寿之源"。保证水的足量摄入，能从根本上增强人体的免疫功能，帮助患者早

日康复。

科学家研究证明，没有食物的状态下，人的生命可以维持40多天，但人类如果3天不进水，生命将无力回天。

人体内的水，也即体液，按其分布可分为细胞内液和细胞外液，细胞外液包括组织液、血浆、淋巴液和脑脊液等。细胞外液渗透浓度的相对恒定，有赖于水的摄入量和排出量经常保持动态平衡。

成人体液总量占体重的60%，

其中细胞内液约占体重的40%，

细胞外液占体重的20%，

细胞外液中的血浆约占体重的5%，

其余15%为组织间液。

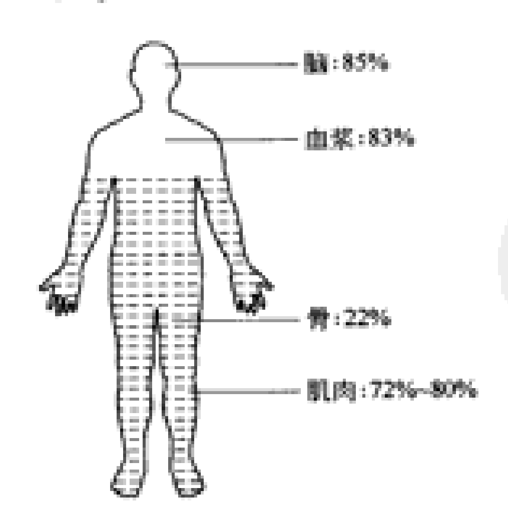
水在骨骼中占22%，

水在心脏中占80%，

水在肾中占83%，

水在脑中占85%，

水在血液中占83%。



水在人体内的分布

正常人每日水的摄入和排出量维持在2 000～2 500毫升，具体如表所示。

从数据可以看出，人是水做的，人的生命、灵智、灵魂、健康更是由人体内无数根水柱托起的。人体每天饮8～10杯水，可以保持身体健康，精力充沛，大脑活跃。因为水参与体内所有化学反应的进行，像食物的消化、吸收及营养物质的运输，体内新陈代谢及代谢产物的排泄，辅助体温的稳定，保护且促进体内器官、关节、韧带、肌腱等的润滑。可见人和水是一个统一的结合体。

正常人每日水的摄入和排出量

摄入（ml）	排出（ml）
饮水　1 000～1 300	尿量　1 000～1 500
食物水　700～900	皮肤蒸发　500
代谢水　300	呼吸蒸发　350
	粪便水　150
合计　2 000～2 500	合计　2 000～2 500

水的医疗价值

有研究证明，在漫漫无边的大沙漠，口渴且迷路的人会在这样一个处境中自暴自弃，就算有充足的食物走出困境，他们也会最终因对自己失去信心而放弃寻找出路。但如果在他几近绝望的时候，看到一条河或一滩水，他的精神就会高度振奋，有时甚至可以达到亢奋的状态，这时他成功走出去的几率就会达到90%。

水除了给人带来精神力量外，也是世界上最廉价、最有治疗力量的奇药。生病时若无法进食，首先需要补充的就是水分。感冒、

发热时，多喝开水能帮助发汗、退热、冲淡血液里的毒素。同时，小便增多，有利于加速毒素的排出。矿泉水和电解质水的保健和防病作用也是众所周知的。

所以，人的身体只有在外部水分的不断供给，内部大量的水不断循环之下才能长治久安。

口干是人体发出的需水信号，我们常常在此时才喝水。事实上，这时我们的身体已脱水了。这种“口干才喝水”的不良习惯，会导致我们的身体经常性脱水，随之危害健康。所以人们要切记随时随地为身体补充水分。

水对人体的生理作用主要有以下几个方面：

★ 消化作用

我们日常所吃的食物，须经牙齿的咀嚼和唾液的润湿，经食道到肠胃才能完全消化而被吸收。这些过程都需要水分来帮助；如果缺少了水，消化功能便无法完成。

★ 排泄废物

食物经消化和吸收以后所剩余的残渣废物，必须经由汗、呼吸和大小便来排出体外，排泄方法虽有不同，但都需水分帮助才能顺利进行。

★ 供给营养

俗话说“食物是最好的医药”，但这些良药要被身体吸收，必须通过水的电解作用，才能彻底为身体所用。像食物中的蛋白质、氨基酸等，必须通过水的电解和溶化，才能转化成身体所能接受的东西。

★ 润滑关节

人体的关节如果没有润滑液，骨与骨之间就会发生摩擦，导致活动不灵活，而水正是关节润滑液的来源。

★ 平衡体温

水与体温的关系非常密切，天冷时，血管收缩，血液流到皮肤的量减少，水分也不容易排出，体温才能保持平衡。夏天，血管膨胀，血液流到皮肤的量增加了，这时，水也就借着血液流到皮肤，再由汗腺排出皮肤表面。因为汗液蒸发，皮肤表面的温度降低，体温就可以保持平衡了。

★ 维持细胞功能

人体是由无数的细胞组成，这些细胞的成分大部分是水，只有水才能维持皮肤的新陈代谢。所以，如果身体缺水导致大脑供水不足的话，就会影响人的正常思维。

★ 维持淋巴和血液循环

淋巴和血液是水在人体内的另一种存在形式。身体脱水或缺水会引起淋巴发炎；各大动脉系统供水不足时，血管会主动收缩来保证血液在血管中的充盈，这种状况会导致大脑供血不足或心血管阻塞、头晕、心跳加快、心脏病等，而这些病症的源头就是身体供水不足。

因此，最好的办法就是平时注意适时地补充水分，避免发生脱水。否则，身体经常性地、持续地缺乏水分，新陈代谢就无法顺利进行，身体的功能也会逐渐衰退。医学专家综合人体的需要，认为人一天平均摄取 2.5 升水是适当的。

小知识：

除了饮用水对人体有很好的医疗效果外，水也可以通过对人体的清洗来达到某些方面的医疗效果。比如清洗可以使我们保持干净的仪表，并洗除身上的细菌，保持身体健康，同时也给人愉悦的感觉。另

外，像大自然中的天然温泉水，也具有独特的理疗作用。温泉水中富含偏硅酸、溴、铜、锶、硒等有益人体健康的矿物质元素，对风湿、关节炎、神经性骨痛、消化系统疾病、皮肤病等多种疾病具有特殊疗效，能起到舒筋活络、强身健体、润肤养颜、安神定神、抗衰老等保健作用。

水能预防肥胖并能减肥

我们经常听到有人说："胖人喝水都长肉。"有的肥胖患者不仅过度节食，而且运动时连水也不敢多喝。其实，这种方式恰恰是减肥大忌。

美国一位专门研究肥胖疾病的专家指出：如果不喝足水的话，许多人更会变得过度肥胖、肌肉弹性减退、各种脏器功能下降、体内毒素增加、关节和肌肉疼痛，甚至还会导致"水潴留"等疾病。

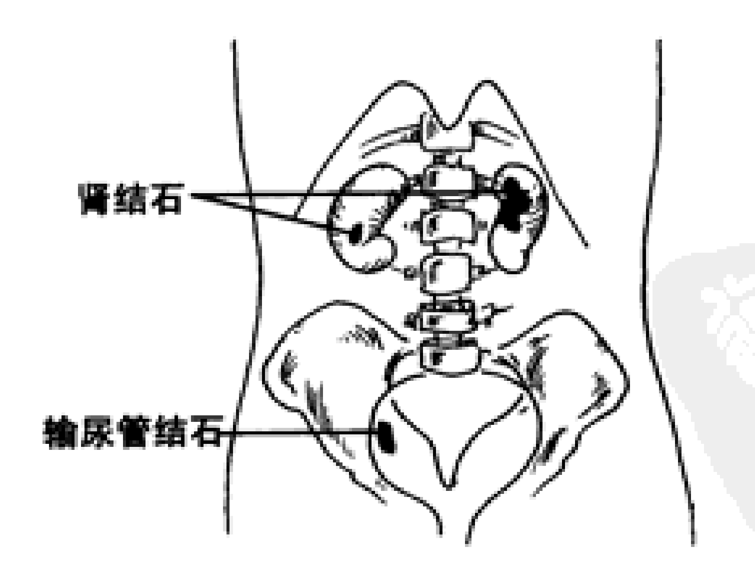
肥胖者在运动的过程中，燃烧了体内储存的脂肪和糖，糖储存在淀粉当中，只有配合大量水才能被分解和制造。脂肪燃烧除了产生二氧化碳、水外，还会产生酮体，这些东西必须在大量水的配合下才能被排除体外。相反，在缺水状态下，身体各部位器官为了保留自身对水的需求量而满足自己工作的运转，就会自发性地保留水分，即：使身体积蓄一部分水作为补偿，这反而更增加了体重。这种状况还会使整个身体的新陈代谢发生紊乱，导致严重后果。

人体没有水分的参与，脂肪的分解就不能正常进行。另外，体

内水分减少，肾脏功能就不能顺利正常发挥，处理体内毒素的任务就会落在肝脏上，而肝脏另一功能是参与体内能量代谢。当体内水分少时，肝脏分解脂肪的功能就会受到影响，这样就会造成脂肪堆积。

如果每天早上起床后空腹喝一杯 20 ℃～30 ℃水，中午喝两杯，下午到晚上喝 3～4 杯，以少量多次为宜，每天保证喝上 2 000～2 500毫升的生活饮用水，配合适量运动，减肥根本不是难事。而且事实也证明，不少肥胖者在适当控制饮食后，多喝水，使体重恢复了标准体重，健康状况也得到了改善，胖者多饮水可说是减肥的一诀窍：水通过小肠，除大部分被吸收外，剩余部分进入大肠分成两路。一部分被肠壁继续吸收入血；另一部分成了粪便的稀释剂，保证排便顺利，有效地防止便秘。同时，还可减少痔疮的发生。

不过，在这里特别要强调的是对于活动量极小、经常坐着的女性来说，水分容易滞留体内，不利于新陈代谢，容易发生伴有水肿的肥胖。这种情况需要设法改善组织代谢，而不是减少水的摄入。



泌尿系统结石

肾健康全靠8杯水

肾结石在泌尿系统结石中居首位，是泌尿科常见疾病。目前认为肾结石的病人与人体代谢环境、饮食、疾病等因素有关，任何年龄层都有患病的可能，中壮年患病率最高。医学还认为：肾结石的形成是人体极度缺水或脱水产生的。

为什么这么说呢？

一是水和食物中钙质没有足够的水来分解、输送、排除，积聚在肾中形成结石；二是补充水分不足，排尿次数减少，尿酸过浓，造成钙质沉淀，久而久之形成结石；三是肾脏发炎，无法及时将钙质排出体外，日积月累形成结石。要避免肾结石，最重要的是要多喝水，每天最少要喝2 500毫升开水（8大杯），加快尿液排放，不断把肾中沉淀和积聚的钙质排出体外，就不会形成结石。

正常人每天流经肾脏过滤的液体有180升左右，可排出的尿液大约2～2.5升。肾脏因为要接触体内各种各样的物质，因而有可能患病，尤以肾炎和肾结石为多。日常生活中，喝水太少或饮食不合理是患肾结石的主要原因。

所以要避免患肾结石，最主要的是要多喝水。如果足够重视自身水含量，大量饮水不仅能有效地阻止肾结石形成，还能帮助排出体积比豌豆小的结石。虽然果汁、汤和牛奶都能作为辅助饮料，酒精、茶和咖啡虽然也有利尿的作用，但都会加速身体内水分的流失，而汽水之类的软性饮料则含有较高的糖分和热量，它会增加肾脏的负担。所以只有补充水，保证每天8大杯的饮量，才能真正让身体保持活力，阻止患上肾结石。

多喝水能减少忧郁

科学研究显示，大脑赖以运转的ATP（三磷酸腺苷，是各种活细胞内普遍存在的一种高能磷酸化合物）必须在水的作用下才能生成并被大脑所用。如果身体缺水或脱水，进入体内的能量（糖、脂肪、蛋白质）就没有充足的水来分解它们，致使它们转化成大脑所用的ATP减少。这种状况的出现会让人的脑袋失去快速运转的能力，而且还会让人体必需的东西或能量被抑制，然后另一些对大脑有害的物质会随之大量滋生，忧郁便开始腐蚀我们的健康了。

科学家们认为，人体中的腺苷蛋氨酸（S-adenosyl-L-methionine，SAMe）学名叫S-腺苷-L-蛋氨酸，它可以让大脑兴奋，抵抗抑郁症。

那什么东西能快速地产生腺苷蛋氨酸呢？

我们知道，体液的主要成分是水，如果体外补充的水分达不到体内所需的量，体内的水含量就会失衡，从而导致腺苷蛋氨酸生成量不足，这种物质在大脑组织中的作用尤为重要，一旦水的缺失无法为大脑输送和生成它所需的能量，腺苷蛋氨酸这种物质就会减少，抑郁也随之而来。所以，抵御忧郁的最好法宝就是喝足量的水保证细胞内外液的平衡，并且快速分解糖类转化成大脑所需的能量，然后通过能量的代谢生成腺苷蛋氨酸，从而产生抵御忧郁的化学物质。

另外还要注意，减压最理想的水是温开水、凉开水和淡茶水。虽然开水在自然冷却到20 ℃～30 ℃时，溶于其中的氯气会减少一半，但对人体有益的微量元素并不减少，其理化特性与细胞内水的

化学特征极相似，易被机体吸收。凉开水特有的生物活性易透过细胞膜，增加血红蛋白量，改善免疫功能。常饮凉开水的人，肌肉中乳酸积存减少，不易感到疲劳。

水是制造睡眠的天然调节剂

现代都市中，许多人由于生活节奏太快、压力太大，而养成抑郁、焦虑和饮酒、夜生活等不良生活习惯，从而导致了失眠的发生。另外，疾病、不良睡眠习惯、昼夜轮班工作以及个人和家庭生活上的一些变化，导致失眠人数越来越庞大。

世界各国的研究都表明，水这种神奇的液体对于人的机体非常重要。我们的身体将近75%由水构成，而大脑含水量甚至可达85%。为了使整个机体能够正常运转，身体内部的“水位”必须够高。缺水可使机体的重要功能受到限制，而最终导致生命受到威胁。睡眠这一由大脑指令进行的活动，也会因为身体某些部位的缺水而出现问题。

失眠除跟自身的压力和情绪有关外，也跟身体极度缺水不无关系。人生病时，体温较高，特别是发烧病人，皮肤表面的水分散发得比较快，造成体内缺水，需要补充；多喝水可以增加尿量，使小便次数增多，有些毒素随尿排出，有利减轻毒素对身体的危害，同时也能达到入眠的目的；另外，病人吃退烧药后，会多出汗，会因燥热而无法入睡，这也需要多喝水。

另外，睡觉前洗个热水澡或来个泡泡浴，或热水泡脚，然后就寝，对顺利入眠有百利而无一害。因为瞌睡主要是由一种名为γ-氨基丁酸GABA的脑化学物质通过脑组织活动的节律调节，中和

谷氨酸盐的兴奋作用而使脑组织的活性下降产生的。热水澡和温泉洗浴都可以加强这种物质的释放而使人产生瞌睡的感觉。

小知识：

矿泉水浴的水温以 40 ℃～41 ℃为宜，以病人有微热感，心不慌、头不晕，前额部微出汗和感觉舒适为度。每次 15 分钟左右，每日 1 次，连续 6 天后休息 1 天，至 15 次后休息 1 周，全疗程为 30 次。一般可治疗 2～3 个疗程，两个疗程间隔 1～2 周。

受益一生的用水时间表

我们知道，水在我们的日常生活中有着不可代替的作用，它也是我们日常健身最简便的方式。那我们怎么合理安排饮水时间呢？下列时间表可做参考：

最佳时间	操作与作用
6：30	人在睡眠状态下，身体的各部位还是在运转，也需要消耗大量水分。所以起床之际先一口气喝完 250 ml 的水，可帮助肾脏及肝脏解毒和补充夜晚流失的水分。
8：30	清晨从起床到办公室的过程，时间总是特别紧凑，情绪也较紧张，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，别急着泡咖啡，请先喝250 ml的水。
11：00	有空调的房间空气格外干燥，工作一段时间后，一定要趁起身活动的时候，再给自己一天里的第三杯水，补充皮肤、身体流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪。
12：50	用完午餐半小时后，喝一些水，可以加强身体的消化功能，不仅对健康有益，也能保持身材。
15：00	以一杯健康矿泉水代替下午茶或咖啡等提神饮料。喝上一大杯白开水，除了补充在空调房间里流失的水分之外，还能加强大脑运转，保持思维敏捷。

续表

最佳时间	操作与作用
17：30	下班离开办公室前，再喝一杯水，可以增加饱足感，等到吃晚餐时，自然不会暴饮暴食。
22：00	睡前30分钟到1小时再喝上一杯水。不过，别一口气喝水太多，以免夜里频频起夜影响睡眠质量或产生眼袋。

延伸阅读：这样喝水最健康

★ 最好的水——研究证实，新鲜的白开水是最佳选择。因为白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死了，而开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。有研究表明，含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。

★ 最适宜的温度——晨起喝水，喝与室温相同的开水最佳，天冷时可喝温开水，以尽量减少对胃肠的刺激。研究发现，煮沸后冷却至20～25 ℃的白开水，具有特异的生物活性，它比较容易透过细胞膜，并能促进新陈代谢，增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温、凉开水的人，体内脱氧酶的活性较高，新陈代谢状态好，肌肉组织中的乳酸积累减少，不易感到疲劳。在头天晚上晾开水时一定要加盖，因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

★ 最适合的量——一个健康的人每天至少要喝7～8杯水（约2.5升），运动量大或天气炎热时，饮水量就要相应增多。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。

★ 最恰当的方式——清晨喝水必须是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝水，因为饮水速度过猛对身体是非常不利的，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

第二篇

挑战120岁寿命极限的秘诀Ⅱ



第九章　甜蜜的杀手：糖

* 营养学家调查发现，长期大量吃甜食易导致糖尿病、肥胖、骨折，还会让人的免疫力下降。
* 经常吃糖会造成维生素缺乏和缺钙等问题，甚至还会因此导致骨折。
* 世界卫生组织曾指出：“长期嗜高糖食物的人，其平均寿命比正常饮食的人要缩短10～20年。”
* 假如我们每天多吃5块糖，相当于要额外摄入100千卡热量，体重每周即可增长100克。
* 食糖严重时，眼睛晶体本身也可以被“糖化”，变得浑浊，形成白内障，甚至导致失明。

糖是疾病的温床

近年来，医学界发现韩国人心脏病的发病率比其他国家高，甚至比以肉食为主的西方人也高出很多。

我们在电视上总是看到，韩国人吃米饭、蔬菜、水果多。可他

们为什么还那么容易得心脏病呢？

韩国汉南大学食品营养系的朴玉振教授研究发现，韩国人摄取的食物中虽然胆固醇指数较低，但他们对于糖果、糕点、米饭等含糖食物的摄取量较多，因此中性脂肪的指数偏高，由此引发的肥胖对心脏也有太大的负担。

科学研究一致认为：糖是很多疾病的根源！



研究显示：正常情况下，人体血液中一个白血球的平均吞噬病菌能力为14，吃了一个糖馒头之后变为10，吃了一块糖点心之后变为5，吃一块奶油巧克力之后变为2，喝一杯香蕉甜羹后则为1，足可见甜食对免疫力的危害。另外，经常食糖会使正常的弱碱性体质变成酸性体质，而酸性体质是各种疾病产生的温床，易使人体感染疮、疖、扁桃腺炎等各种疾病。

我们平常食用的精制白糖，其中糖的纯度非常高，能达到99%以上，这就意味着其中除了大量的能量外，几乎不含其他营养物质。甜食吃多了，人就会因摄人能量太多而产生饱腹感，影响对其他富含蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维食品的摄入。长此以

往，会导致营养缺乏、发育障碍和肥胖等疾病。

糖还是很多慢性疾病的刽子手。营养学家调查发现，吃糖可能并不会直接导致糖尿病，但长期大量食用甜食会使胰岛素分泌过多、碳水化合物和脂肪代谢紊乱，引起人体内环境失调，进而导致多种慢性疾病发生，如心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症、老年性白内障、龋齿、近视、佝偻病等。多吃甜食还会使人体血液趋向酸性，不利于血液循环，并减弱免疫系统的防御功能。

另外，世界卫生组织曾指出："长期嗜高糖食物的人，其平均寿命比正常饮食的人要缩短10～20年。"

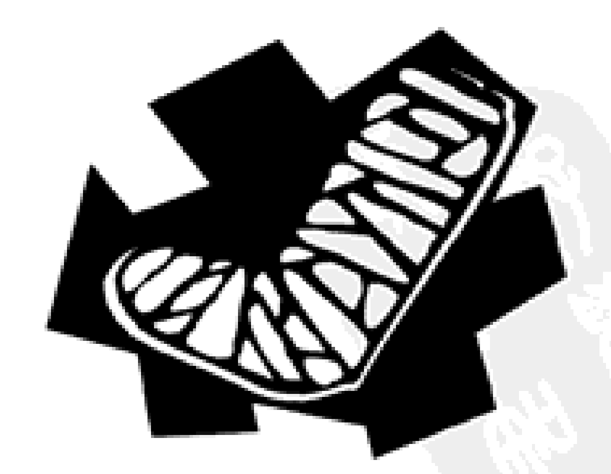
长期吃高糖食物的人，除了上述危害外，还可能造成营养不良，会让肝脏、肾脏脂肪含量增加。各种潜在的疾病混在一起，时间一长，人的平均寿命自然要缩短很多。

嗜糖为什么容易骨折

日本营养学家认为，儿童的骨折率之所以上升就是因为爱吃糖果或者其他甜食。美国营养学家也指出，爱吃甜食的孩子骨折率较高。

他们为什么会这么认为呢?

原来，白糖在体内的代谢需要消耗多种维生素和矿物质，因此，经常吃糖会造成维生素缺乏和缺钙等营养问题。



过多的糖使体内维生素 B_1 的含量减少。维生素 B_1 是

糖在体内转化能量时必须的物质，维生素 B_1 不足，就会大大降低神经和肌肉的活动能力，从而易导致摔倒引发骨折。

糖是一种热量补充物质，进入人体后会变成酸性，而人的体液是碱性的，为了中和酸性，体内大量的钙就会消耗掉，因此，多吃糖和甜食会导致机体缺钙。很多实验证明，癌症与缺钙关系密切，而能造成缺钙的白糖，被认为是诱发某些癌症的因素之一。小儿缺钙严重时，肌肉肌腱均松弛。如果腹壁肌肉、肠壁肌肉松弛，会引起肠腔内积气而形成腹部膨大如蛙腹状。如果是脊柱的肌腱松弛，会出现驼背。1 岁以后小儿学走路，如果缺钙，会使骨质软化，站立时身体重量使下肢弯曲，有的表现为“X”形腿，有的表现为“O”形腿，并且容易发生骨折。

小知识：

糖在体内分解生成能量时，会产生乳酸和丙酮酸等物质，这些物质要靠含有维生素 B_1 的酶分解为二氧化碳和水排出体外。人体内是不能自身合成维生素 B_1 的，全靠从食物中吸收，食物中维生素 B_1 又极为有限，加之喜食甜食的人多有偏食、厌食的不良习惯，就更加重了维生素 B_1 的缺乏。人体一旦缺乏维生素 B_1，就会影响丙酮酸和乳酸的排出，使其堆积在体内，特别是脑组织中，从而会使人的情绪发生变化，出现莫名其妙的恼怒、情绪激动、脾气暴躁、多动等现象，称为“甜食综合症”。

近视眼也由糖引发

有资料显示，中国学生近视眼的发病率高居世界前列，其中小学生近视率近40%，初中生达到60%，高中生达到70%。更让人惊讶的是台湾小学生近视率竟然是世界第一！

学生们几乎天天在学校做眼保健操，除了学习的压力和错误的用眼方式外，是什么导致这么多的“四眼”呢？

针对这种令人担忧的状况，中国保健专家委员会副主任西木博士作了研究。他认为青少年中存在众多的近视眼和学习压力、学习环境和正确的用眼方式没有什么必然的联系，真正的原因其实在于孩子们的饮食习惯。

仔细观察孩子的饮食，我们就会发现西木博士的观点非常正确。青少年的饮食中碳水化合物占绝大部分，这种化合物又以糖和淀粉为多，孩子们每天吃这些食物，摄入的糖分也会越来越多，糖可能会使体内血液偏酸。人体欲保持酸碱平衡，不得不动员大量钙质去中和酸根，从而引起钙不足。体内缺乏钙，维持眼球韧性和硬度的巩膜发育将受到影响，眼球壁的弹性增加，更容易使眼轴伸长，播下近视的隐患。而且食糖过多会消耗维生素 B_1，再加上青少年新陈代谢旺盛，代谢又需要大量的维生素 B_1 参与，而维生素 B_1 是视神经的保护者，如果消耗过多，那自然会影响视神经所需维生素 B_1 的正常供给。再者，如果食糖过多，还会导致缺钙，眼球缺钙，会使弹性消失，从而引发近视。

另外，食糖太多的话，还会让其他营养素随之减少，尤其是维生素A、硒元素和脂肪酸DHA。维生素A又叫视黄醇，是视网膜

感光细胞的重要成分，缺乏它会导致视力下降、夜盲甚至全盲。硒元素集中分布在眼中，参与支配眼球活动的肌肉伸缩、瞳孔的放大缩小。为什么鹰在高空还能看得见底下奔跑的小动物呢？原因之一就是它的眼睛含硒量是人眼的 100 倍。脂肪酸 DHA 可以说是我们眼睛里的“油”，没有它的“润滑”作用，我们的眼睛会干涩难受。

还有研究显示，糖可以把胶原蛋白粘在一起，产生“糖化”，使肌肉失去弹性。如果眼睛周围的肌肉由于“糖化”失去弹性后就不能灵活调节焦距。很多青少年喜欢近距离看书，结束后经常会感觉到看不清远处的东西，其原因也在于此。如果时间很长，眼睛肌肉可能固定在近焦距，而不容易改变到远焦距。

另外，如果食糖严重时，眼睛晶体本身也可以被“糖化”，变得浑浊，形成白内障，甚至导致失明，如糖尿病眼病。

小知识：

避免和减轻近视眼，需要遵循饮食营养原则，即严格控制精制碳水化合物（糖和淀粉）的摄入量，多吃鱼类、肉类、蛋类、坚果、种子、天然植物油、深色蔬菜、低糖水果和全谷麦类，补充维生素（β-胡萝卜素、维生素 B 族和维生素 C）、矿物质（硒和锌）、必需脂肪酸和抗氧化剂。这样的饮食营养结构可以避免眼睛糖化，补充眼睛营养，防止自由基损伤眼睛。

乳酸攻击牙齿的秘密

在足球界，素有“铁帅”之称的希斯菲尔德在自己 55 岁生日的

时候居然无法吃生日蛋糕。当时足球明星霍内斯、贝肯鲍尔以及鲁梅尼格等俱乐部高层们特地为希帅在迪拜安排了一小型的生日庆祝会，随队大厨舒贝克还特地为希斯菲尔德制作了一个生日蛋糕。遗憾的是希斯菲尔德没法享受这美味的生日蛋糕。这是怎么回事呢？

原来在生日的前一天他吃糖的时候，一颗大牙竟然脱落，随后他不得不去了牙医那里。

1959 年，外国学者提出，龋病是由于进食糖类过多，使牙齿组织的糖原含量的增加。后来另一外国学者使用高糖饲料饲养动物，1 周后，动物牙齿的牙本质液体转动受阻。这个动物实验证明，高糖饲料能使动物产生龋齿。国内学者也认为，蔗糖对牙齿的龋坏是首位的，糖特别能使儿童牙齿龋坏。

为什么这么说呢？

原来，糖是碳水化合物，它是口腔里的乳酸杆菌藉以生存繁殖的养料。在细菌新陈代谢的过程中，又不断产生乳酸，腐蚀牙齿，形成蛀洞。吃糖多容易使牙菌斑内糖量增多，导致龋菌的生长活跃，细菌代谢旺盛的结果导致产酸量升高。酸对牙齿的攻击能持续 20 分钟，菌斑下面的牙齿就更容易被酸侵蚀而发生龋病。此外，吃酸性食品还会腐蚀牙齿并引起牙齿过敏症状。

很多人喜欢白天吃糖，因为白天有许多唾液分泌，而且白天吃完东西还经常喝水，起到了一种漱口的作用，可以把附着在牙齿上的糖分冲洗掉。而晚上睡觉时，人的各个器官大多休息了，唾液分泌减少，也不喝水漱口，这时吃糖就很容易发生龋齿。

所以，为了保护牙齿，在临睡前，不要吃糖果。另外，还要注意睡觉前养成刷牙的好习惯，因为刷牙是最常用的清洁口腔的方法。刷牙不但能够保持口气的清新，而且能够有效地预防龋齿和牙周组织疾病。

小知识：牙刷的保养与更换

每次刷牙后必须用清水把牙刷清洗干净并甩干，将刷头朝上置于通风干燥处。应注意，牙刷使用时间长了，刷毛就会弯曲蓬乱甚至脱落，减弱了洁齿能力，因此，必须每 3 个月更换一把牙刷，切忌几个人合用一把牙刷。

多吃糖的危害不亚于吸烟

2006 年，世界卫生组织（WHO）调查了 23 个国家人口的死亡原因，结果得出了一个让世人惊讶的结论：嗜糖之害，甚于吸烟！



长期食用含糖量高的食物会使人的寿命明显缩短，由此 WHO 提出了“戒糖”的口号。

医学认为，贪恋甜食可能造成生理和心理上的依赖。从某种意义上来说，含有大量白糖的甜食对大脑的作用和吸烟有异曲同工之效。在实验中，如果让动物习惯性地摄入甜食，就会刺激它们大脑中的阿片类物质的产生，令它们感到快乐。一旦停止甜食供应，它们就会感到痛苦、烦躁不安、大脑中的化学物质失去平衡。这种现象与吸烟上瘾的反应非常类似。

只要仔细观察婴幼儿，你会发现甜味是人类出生后首先接受和追寻的味道，喜欢吃甜食其实是人的一种本能反应。

但是过量的糖类摄入，易使血脂、血糖升高，患心血管疾病的几率加大，甚至影响神经肌肉的灵活性，因为过多的糖使体内维生素 B_1 的含量减少，它是糖在体内转化为能量时的必需物质，维生素 B_1 不足就会大大降低神经和肌肉的活动能力。所以，很多医学专家都说，嗜糖之害，甚于吸烟，因而应严格控制糖的摄入量。

最健康的吃糖法

“糖”的概念有广义和狭义之分。广义的糖指各种可消化的碳水化合物，包括有甜味的糖和没有甜味的淀粉；狭义的糖则指精制的白糖和食品、饮料加工中常用的糖浆。糖对人体的危害主要是后者。

糖类能够保证我们健康的需要，供给我们每天需要的能量。营养学家分析，每克葡萄糖在人体内氧化产生 4 千卡能量，人体所需要的 70%左右的能量由糖提供。此外，糖还是构成组织和保护肝脏功能的重要物质。糖如果过量，就会起到相反的作用，对身体不利，带来多种疾病。完全拒绝吃糖是一件困难的事，那么在日常生活中，我们到底该吃多少糖，什么时候吃糖才能保持健康呢？

世界卫生组织给出的标准限制是："每天最好不要超过40克。"如果有一天吃两块蛋糕或是喝两瓶汽水（可乐），你当日糖的摄入量就可能超标了。

所有甜味食品中几乎都含有大量用白糖或糖浆做成的甜味剂，比如甜点、饼干、零食、饮料。对于一些人来说，如果每天摄入100克以上的白糖是一件很普通的事情。但营养学家们推荐的每日摄入白糖总量大约为30～40克，即不要超过每日摄入总碳水化合物的10%。

大量吃甜食虽然有害，但如果少量并在合适的时候食用，对健康也具有一定的好处。比如，血糖浓度降低的时候，少量吃糖可以紧急补充。低血糖患者饥饿时会感到眼前发黑、四肢发软，最好的办法就是马上喝一杯糖水。不好好吃早饭的人，临近中午时常会感到昏昏沉沉、注意力不能集中、思维能力下降，这时如果吃点甜食，就能快速恢复大脑功能。

此外，运动医学研究证实，运动员在剧烈运动前如果补充少量含糖饮料，可以帮助他们提高运动成绩；运动之后及时补糖，可以消除疲劳。普通人如果在洗澡前、饥饿时、需要提高注意力时少量吃糖也有好处。

小知识：

30～40克的白糖是什么概念呢？

在人们常吃的甜食中，一大勺果酱约含糖15克，1罐可乐约含糖37克，3小块巧克力约含糖9克，1只蛋卷冰激凌约含糖10克，几块饼干约含糖10克……如果不加注意的话，30～40克糖的数量限制非常容易突破。

延伸阅读：吃哪种糖最健康

虽然糖有很多危害，但我们生活中也不能离开糖，否则很多食物会变得寡淡无味。其实吃什么糖是可以选择的，如果希望在甜食和健康之间找到平衡，在这里建议最好吃以下几种糖：

红糖——也叫“黑糖”、“褐糖”，含有较多的铁、钙、钾、镁等矿物质，具有很高的营养价值，而且有利于人体内酸碱平衡。中医认为，红糖有活血散淤、温中散寒等作用。但是红糖性温，经常上火、口干舌燥的人应当少吃。

低聚糖——如低聚果糖、低聚乳糖、低聚异麦芽糖等。它们的热量很低，具有“调整生态平衡”的作用，有的被称为“双歧因子”，能促进体内有益菌的生长，抑制肠道致病菌和腐败菌增殖。

糖醇类甜味剂——包括木糖醇、山梨糖醇、甘露糖醇、麦芽糖醇等，甜度略低于白糖。它们能量低、不会引起龋齿、不升高血糖，属于健康甜味剂。但每天的食用量最好别超过20克，因为它们会促进肠道蠕动，过量食用能引起轻度腹泻。



第十章　可怕的白色晶体：盐

* 法国国家卫生医学研究所的一项研究表明，法国每年至少有7.5万人因食盐过量而患心血管疾病。其中，2.5万人因病情严重而死亡，这一数字是法国交通事故死亡人数的4倍。
* 食盐中的主要成分是钠，含量约为40%，是导致人体骨质流失的杀手。
* 如果吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。
* 医学认为，每天吃12克食盐的人，比每天吃8克以下食盐的人，平均血压要高20毫米汞柱。
* 食盐过多是引发我们咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道炎症的罪魁祸首。

盐是导致高血压的刽子手

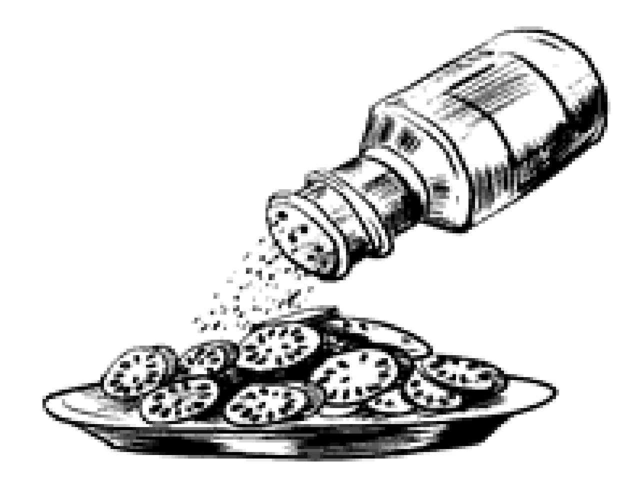
在对盐的营养成分研究过程中，饮食专家发现了这样一个奇怪的现象：住在新几内亚、我国贵州和云南等山区居民以及蜗居于岛

屿、不太开化地区的“土著人”几乎无高血压，而“口味重”的北方地区的人往往高血压发病率很高。

这是怎么回事呢？

原来这都是因为南方人的摄盐量甚低，而北方人的饮食口味比较偏重的缘故。

世界卫生组织建议正常人每人每日盐摄入量不超过5克，中国营养学家建议不超过6克。在我国，北方人平均每日食盐量15～20克，高血压患病率为10%；南方人平均每日食盐量12～13克，患病率约为5%～7%。



食盐的化学名称为氯化钠，过多摄入钠盐，对高血压病的防治不利。研究人员曾做过相关的动物实验。实验发现，进食含钠盐过多的食物，可使动物血压升高，而限制钠盐，可使血压下降。后来经医学临床验证：高血压病患者采用低盐或无盐饮食后，约有20%～60%的病人收到一定的降压效果。

医学还认为，每天吃12克食盐的人，比每天吃8克以下食盐的人，平均血压要高20毫米汞柱。为什么会有这么大的差别呢？

经研究发现，盐易存积在血管壁内。血管的阻力越大，血压就越高，心肾等内脏的负荷就越重，机体正常代谢功能就被打乱了，水肿就会出现，产生脑血管意外或心力衰竭的危险性就大幅度增加。

当吃得太咸时，由于体内摄入大量的盐分，透过肠粘膜首先进入血循环之中，血液中的盐分高了，必需要吸收水分来稀释它，所

以人便会觉得口干，于是便大量地喝水，这些水分进入血液中，便使得血液的量扩张了起来。于是血压便会升高。并不是说患高血压的人不能喝水，而是因为如果血液中没有过量的盐，水分便不能在其中保留，很快经肾脏作为尿被排泄出去了，而血中盐分过高的情况则不同了，盐把水分保留在血液中增高了血压。

现在也有大量研究证实，中医限盐即能有效降压和降低高血压病死亡率。如果把盐限到每日4克后，约1/3中度高血压病人不需服药，降压可达有效标准；有的虽降压不明显，但头痛、胸闷等症状减轻，血压稳定；中度限盐（3～5克/日），能增强其他降压药的作用。

在这里我们建议：高血压病患者应把食盐摄取量控制在每日3～4克以下。如果是轻度或早期高血压患者，单纯限盐就有可能使血压恢复正常。

另外，平时限盐主要是控制烹调时和餐桌上的用盐量，如果每人每天吃3～4克食盐，那么其中的钠含量足以保证人体的正常需要；如果每人每天能将食盐摄人量控制在6～8克，也就是说一个三口之家一个月用500克或略多一点盐，是比较合适的。这样既对健康有利，又不会影响菜的美味。

此外，营养学家还建议，应尽量少吃含盐量高的食物如腌制品、动物内脏、蛤贝类、菠菜等。加碱馒头也含钠，平时应多吃谷类和水果，因为里面含钠较少。如果需要补钾的话，可多吃含钾多的食物，如海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿、蘑菇干等。食用钠低钾高的“低钠盐”、“保健盐”，可起到限盐补钾的双重作用。

小知识：

日本东京北部地区居民的饮食习惯，他们平均每天吃盐25克，患高血压的人占全体居民的30%～40%；在世界的另一些地区的每天吃盐只有5～15克，患高血压的只有8%～10%；生活在北极圈的爱斯基摩人，每天吃盐量低于5克，几乎没有患高血压的。

吃盐过多容易引发呼吸道疾病

据流行病学专家调查，食盐销售量与当地支气管哮喘病死亡率成正比，也就是说吃食盐量越多，支气管哮喘的发病率和死亡率也就越高。

为什么会有这种现象呢？

医学认为：首先，高盐饮食使口腔中唾液的分泌量减少，有利于各种细菌和病毒在咽喉部位孳生。

其次，由于高盐可杀死上呼吸道的正常寄生菌群，造成菌群失调，导致发病。

最后，高盐饮食可抑制黏膜上皮细胞的繁殖，使其丧失抗病能力。这些因素都会使上呼吸道黏膜抵抗疾病侵袭的能力降低，各种细菌、病毒容易乘虚而入。

另外，如果我们吃太咸，血中钠浓度较高易发生支气管炎，钠会使支气管比较容易收缩，导致分泌物不容易排除而滋生细菌。摄入太多的盐也会诱使气喘发作，一个人如果食盐过量不但容易发生

高血压，而且还会使哮喘发病率增加。

医学家们对近年的流感研究后发现，人体对流感的易感性与食盐摄入量有关。那么盐跟流感有什么关系呢？

原来，高浓度钠盐具有强烈的渗透作用。一方面能杀死细菌或抑制细菌的生长繁殖，但同时也影响人体细胞的防御功能。如果一个人摄入的食盐过多，可使唾液分泌减少，那么口腔内存在的溶菌酶也会相应减少，使病毒在上呼吸道粘膜处更容易有落脚点。

此外，盐的渗透使上皮细胞被抑制，大大减弱或丧失了包括分泌干扰素在内的抗病能力；流感病毒的神经氨酸酶对细胞表面粘液多糖类发生作用而侵入细胞内，使咽喉粘膜失去屏障作用，这些都会使其他病毒、细菌“趁虚而入”，在这时候咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道炎症也就出现了。

小知识：

营养学家建议，1～6岁的儿童每天吃盐不应超过2克；1周岁以前以每日不超过1克为宜。为控制儿童食盐摄入量，建议用“餐时加盐”的方法，即烹调时不加盐，等菜肴烹调好再放盐。因为此时放盐，食盐主要附着于食物和菜肴表面，来不及渗入内部，而人的口感主要来自菜肴表面，只要放少许盐，吃起来咸味已够。

盐让你的骨质流失

根据美国骨质疏松基金会的统计，美国约有800万名妇女患有

骨质疏松症，每年因骨质疏松导致髋骨折裂等病症死亡的人数高达7.2万人。营养学专家认为，钠通常会使妇女的骨质每年流失约百分之一。

看似微不足道的盐，怎么会有这么大的威力呢？



盐中的主要成分——钠，含量约为40%，可以说是导致人体骨质流失的直接杀手。一般而言，人体的肾每天会将使用过的钠随着尿液排到体外，可是每排泄1 000毫克的钠，大约也会同时耗损26毫克钙。这看起来似乎没有什么影响，可是人体需要排掉的钠越多，钙的消耗也就越大，最终必会影响骨骼健全所必需的钙质。

饮食中钠盐过多，在肾小管重吸收时，可使过多的钠离子与钙离子相竞争，钙的排泄增加，刺激甲状旁腺分泌较多的甲状旁腺素，因此激活“破骨细胞”膜上的腺苷酸环化酶，促使骨中钙质溶解，破坏了骨钙代谢的动态平衡，因而易导致人体缺钙，发生骨质疏松症甚至骨折。

同时，食盐过多还会增加肾脏排泄的负担，并刺激钙质的排泄，钙质排出过多，会导致骨质疏松，还会导致尿路结石，因为盐分使钙质及草酸由尿中排出量增加，形成草酸钙的结石。此外，吃得过咸，直接影响儿童对锌的吸收，导致孩子缺锌，而缺锌也可降低免疫力。

美女生在山上，不生在海边

法国有句俗语，叫做“美女生在山上，不生在海边”。常人总是认为海边的空气新鲜、阳光灿烂，那里才是出美女的好地方，怎么山上会有美女呢？

原来这是因为住在海边的女性平时摄入的盐量较多，所以皮肤很容易长出皱纹，自然影响美观。而山区的女性较少吃盐，皮肤往往光滑细腻。

盐吃多了为什么容易长皱纹呢？

我们知道，食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中。这些物质在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多，体内钠离子增加，就会导致面部细胞失水，从而造成皮肤老化，时间长了就会使皱纹增多。

另外，法国国家医学院的一份调查显示，法国人的饮食普遍偏咸，其中以他们最常吃的法式面包含盐量最高，有的能达到25%～30%。其次，在熏肉、腊肉制品，以及奶酪中，含盐量也相当高。而且，法国人还有爱用“盐水煮饭”的习惯，这也大大增加了日常盐分的摄入量。

吃盐多不仅会造成高血压，还会直接影响人的容貌。要想皮肤好，比较科学的方法是多喝水、少吃盐，帮助皮肤排毒。

科学吃盐保健康

通过前面的讲述，我们知道食盐过多对人体是有害的。那盐到底还要不要吃？回答是肯定的，盐当然要吃，但不可多吃。那么我们每个人吃多少盐为好呢？

我国《居民膳食指南》中提倡每人每日食盐量应少于6克。对于有轻度高血压者，建议应控制在4克。

那么每日食盐的摄入量如何计算呢？中国盐文化研究中心介绍了一个粗略估算的计算方法。

当你买500克食盐后，记下购买食盐的日期，当这500克食盐吃完后，再记下日期，那么你就知道这500克食盐吃了多少天，用所吃盐量除以吃盐的天数，再除以家中就餐人数，就可得出人均粗略的食盐摄入量。

另外还要注意一个问题，就是酱油也是我们膳食中钠的另一主要来源。所以在计算食盐量时，也应加上通过酱油所摄入的食盐量，计算方法同上。但要说明一点，酱油中食盐含量为18%左右，你只要将酱油用量乘以18%，即得出人均通过食用酱油摄入的食盐量。将此量加上食盐量，便是你家中每人日均的食盐量。

此外，还应养成良好的饮食习惯，多吃清淡饮食，不吃或少吃盐腌食品，改变烹调方法，减少食盐调味食物的摄入，将摄盐量控制在每日6克以下。有条件的，可选用低钠、高钾、富硒、加碘保健盐。长期坚持下去，可有利健康。

小知识：生活巧用盐

盐水冷冻鱼不变干：鱼放在冰箱中冷冻时，常会变得干硬，若置于盐水中冷冻，鱼不会发干。

用盐洗菜保洁：清洗青菜时，在清水里撒一些盐，可把蔬菜里的虫子清洗出来。

凉拌西红柿宜放盐：用糖凉拌西红柿时，放少许盐会更甜，因为盐能改变西红柿的酸糖比。

烹制食物要把握放盐时间

我们知道，盐作为一种食物的调味料，一方面让我们的食物变得更美味，但另一方面又损害了我们的健康，可以说盐是一把“双刃剑”。那在烹制的时候该如何具体把握用盐呢？下面有几个方法可以参考：

★ 烹制快结束时放盐的菜

烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，在旺火、热锅油温高时将菜下锅，并以菜下锅就有“啪”的响声为好，全部煸炒透时适量放盐，炒出来的菜肴嫩而不老，养分损失较少。

★ 烹调前先放盐的菜

蒸制块肉、烧整条鱼、炸鱼块时，在烹制前先用适量的盐稍为腌渍再烹制，有助于咸味渗入肉体。烹制鱼圆、肉圆等，先在肉茸中放入适量的盐和淀粉，搅拌均匀后再吃水，这样能吃足水分，烹制出的鱼圆、肉圆、亦鲜亦嫩。有些爆、炒、炸的菜肴，挂糊上浆之前先在

原料中加盐拌匀上劲，可使糊浆与原料粘密而不致产生脱袍现象。

★ 吃前才放盐的菜

凉拌菜如凉拌莴苣、黄瓜，放盐过量，会使其汁液外溢，失去脆感，如能食前片刻放盐，略加腌制沥干水分，放入调味品，食之更脆爽可口。

★ 在刚烹制时就放盐的菜

做红烧肉、红烧鱼块时，肉经煸、鱼经煎后，即应放入盐及调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

★ 烹烂后放盐的菜

肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味，可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。炖豆腐时也当熟后放盐，与荤汤同理。

延伸阅读：如何抵挡盐的诱惑

为了健康和美丽，要从生活的点滴着手，尽量少吃盐。下面几种方法可以帮助你抵挡住盐的诱惑。

★ 使用葱、姜、蒜等经油爆香后产生的油香味来增加食物的可口性，譬如葱油鸡。

★ 利用蔬菜本身的风味：例如青椒、番茄、洋葱、香菇等，和味道清淡的食物一起烹煮，比如番茄炒鸡蛋。

★ 炒菜时可改用低钠盐。低钠盐主要是将盐分内的钠离子减半而以钾离子来代替，口味上不会有太大的差异，增加了钾却可以有降血压、保护血管壁的功能，减少中风和心脏病的危险。

★ 多吃水果：大部分的水果都是高钾低钠的食品，如：香蕉、葡萄、葡萄干、橘子、苹果、桃、番石榴、枣等这些含有丰富钾离子的食物，以达到控制血压的保健效果。

★ 购买调味料如味精、番茄酱、蒜盐、沙茶酱时必须先看清楚罐外的标示注意钠的含量，或是避开高盐分的东西，如酱菜、腌肉、咸鱼、腊肉和罐头食物等。

★ 自己动手做较健康，餐馆的饮食常使用大量的食盐、味精等调味，应尽量避免在外用餐。

★ 采用易保持食物原味的烹调方法：如煎、烤、蒸、炖等，吃出食物的真味。

第十一章　人体内的双刃剑：脂肪

* 每克脂肪的产热量为 9 千卡，是等量蛋白质或碳水化合物的两倍多。
* 正常男性脂肪含量约占体重的 15% 左右，而女性则可达到 22% 左右。一般认为，如果总脂肪量在男性超过 25%，女性超过 30%，则为肥胖。
* 长期食用脂肪含量高的食品，特别是饱和脂肪将有可能增加超重、肥胖、高血脂、心血管疾病、高血压、糖尿病以及各类癌症的发生。
* 能量摄入量 40% 来源于脂肪的女性比能量摄入量 20% 源自脂肪的女性患乳腺癌风险高约 15%。
* 目前，我国每年约有 13 万人新发大肠癌，而大肠癌的发病原因主要是由于高脂肪饮食。

让你爱恨相加的脂肪

我们知道，脂肪是构成人体的基本组织之一，是人体必需的七

大营养素之一，它与肌肉、骨骼、血液、水分等组织及脑、肝、肾、胰、肠等器官一样，是人体发挥正常功能所必不可少的。成年人体内平均脂肪含量为14%～18%左右，主要分布于腹腔、肌肉间隙、脏器周围和皮下组织。脂肪因为在体内储存和供给热量，故称为人体的燃料库。

那么为什么说脂肪是人体内的双刃剑呢？我们怎么会对它爱恨相加呢？

在饮食方面，脂类能够增进食物味道，刺激消化液分泌并促进食欲；促进脂溶性维生素的吸收；因排空时间较长而给人以饱腹感、不易饥饿。此外，脂肪既是热量供给的主要来源，又帮助身体吸收脂溶性维生素A、D、E等。如果人体的基础脂肪过少会造成营养吸收不良，机体抵抗力削弱，生长迟缓，女性不孕不育，内分泌失调和各种脂溶性维生素缺乏病等病症，还会引起胃、肝、肾等人体内脏下垂等各种综合症，这都将严重影响人体各种功能的正常发挥。但是，如果我们摄取超过能量所需的脂肪，这些多余的脂肪就会囤积在我们的体内，长期食用脂肪含量高的食品，特别是饱和脂肪将有可能导致超重、肥胖、高血脂、心血管疾病、高血压、糖尿病以及各类癌症的发生。

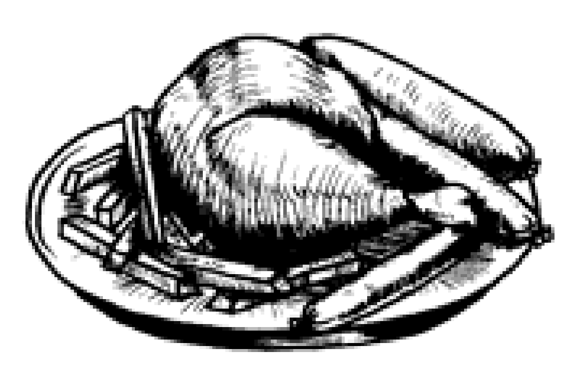
脂肪由碳、氢、氧3种元素组成。动物脂肪为固体状态，植物脂肪为液体状态。脂肪的主要成分之一是甘油三酯，就是由1个分子甘油与3个分子脂肪酸化合而成的中性脂肪。甘油和脂肪酸分别由碳、氢、氧3种元素合成的。脂肪酸是组成脂肪的主要成分。脂肪的好坏完全由其构成的脂肪酸而定。大概可分为以下四类：

第一类是饱和脂肪酸，也就是有害脂肪。

富含于肉类、肉产品、家禽肉中含有的动物脂肪中，如猪油、

奶油、黄油、乳酪等。它会增加血液中的胆固醇，堵塞血管，易引起心脏病、高血压。有迹象表明，此类脂肪会加速癌细胞生长，建议女性尽量少食用此类饱和脂肪，如实在不可避免，摄人量也要控制在 21 克以内。

第二类是单不饱和脂肪酸，也就是健康脂肪。



富含于橄榄油、梨、花生、花生油等食品中。它可以减少血液中的胆固醇，建议女性每日的摄人量为 12.6 克。

第三类是多不饱和脂肪酸，也就是利弊兼具的脂肪。

这类脂肪一方面会产生可转移脂肪（威胁人体健康的脂肪），另一方面，只有当蕴含在其中的各类脂肪达到平衡时，不饱和脂肪酸才会利于健康。例如：富含在各类蔬菜油中的 OMEGA－6 脂肪酸，虽然是人体健康所必需的，但摄入过量会加速癌细胞增长；富含在多脂鱼类、部分蔬菜，特别是菜籽、胡桃、亚麻籽中的 OMEGA－3 脂肪酸，有利于防止心脏病及癌症，尤其有助于妇女妊娠期胚胎的脑细胞发育。以上两种脂肪酸均对女性荷尔蒙激素规律性分泌及控制月经正常有很大的好处，所以专家建议女性每日摄人量最好控制在 25.3 克。

第四类是反式脂肪，也就是比较危险的脂肪。

富含于人造油及各种油炸食品中，是由未饱和脂肪经人工加工形成的。尽管许多食品制造商都在生产过程中注意减少可转移脂肪的产生，但在某些快餐食品进行预热时也会突然出现。因此，一定要先看食品标签。反式脂肪是所有脂肪中对心脏最为有害的一种，并有导致乳腺癌的可能，建议女性尽可能少食用此类脂肪。

小知识：

按总能量计，儿童脂肪供给量约占每日总能量的35%，成人以不超过25%为宜。

脂肪一般有6大作用：

1. 供给热能；
2. 构成身体组织；
3. 供给必需脂肪酸；
4. 促进脂溶性维生素的吸收；
5. 维持体温，保护脏器；
6. 提高膳食感观性状。

ω-6脂肪酸引发骨质疏松

加州大学洛杉矶分校一个研究小组的人员就脂肪是否对骨质有影响做了一个动物实验：他们连续7个月给老鼠喂高脂肪的食物。

结果发现：这些老鼠后腿的腿骨减轻了15%，而且有很大一部分的矿物质从它们的骨头里流失了。更让人惊奇的是他们给老鼠吃下高脂肪的食物后，发现随着老鼠体内的胆固醇含量的升高，老鼠身上的骨质生成细胞也随之减少了许多。

另外，美国一项研究发现，很多女性在节食18个月以后，体重虽减了不少，但骨密度，也就是体内的骨矿含量也随之下降了。这是为什么呢？难道减肥也有坏处吗？

研究人员解释，人身上适当的脂肪组织能通过生化作用转化成雌激素等，增加肠钙的吸收，促进骨的形成，防止骨质疏松。如果减肥致使身体过瘦，那人体内的脂肪组织和肌肉就会变得脆弱，如

果不小心摔倒或受到其他伤害时，这类人极易遭骨折危害。

我们知道，脂肪是食物中重要的营养成分，而人吃进去的脂肪有两种基本类型：ω－6 脂肪酸（主要存在于各种提炼植物油和肉类中）和 ω－3 脂肪酸（主要来自于鱼肉、各种海产品中）。有科学研究证明：ω－3 脂肪酸有助于骨质的形成，而 ω－6 脂肪酸将导致骨质丢失。饮食中 ω－6 脂肪酸和 ω－3 脂肪酸的比例为 5∶1 时骨矿物质含量不变，如果达到 10∶1 则出现骨质丢失。

小知识：骨质疏松症的临床表现

★ 疼痛是骨质疏松症最常见、最主要的症状，原因是由于骨转换过快，骨吸收增加导致骨小梁的破坏、消失、骨膜下皮质骨的破坏均可引起全身骨痛。

★ 身高缩短、驼背。它是由于骨质疏松造成椎体变形而引起的，也是临床上的重要体征之一。

★ 骨折。骨质疏松症最严重的后果是骨折。

肥胖都是脂肪惹的祸

在医学上脂肪又称为脂质，在日常生活中俗称它为“肥肉”或“油脂”。医学研究认为，人体内脂肪正常含量与体重的百分比，因年龄和性别的差别而有所不同。新生儿脂肪含量约占体重的 10%；在成年早期（30 岁以前），身材细长的男性脂肪含量约占体重的 10%，而女性则占体重的 15%左右。30 岁以后，正常

男性脂肪含量约占体重的15%左右，而女性则可达到22%左右。一般认为，如果总脂肪量男性超过25%，女性超过30%，则为肥胖。

体内脂肪组织根据颜色的不同，又分为白色脂肪和褐色脂肪两类，两者在体内的分布、形态和功能方面都存在着许多差异。正常情况下，体内保持有一定量的脂肪沉积，可以帮助维持人体体温的稳定，提供机体需要的能量，参与机体的各项代谢活动等。从理论上讲，正常人体脂肪组织所储存的能量在不进食的状态下，可以维持生命40～50天。但如果体内的脂肪沉积量超过一定的幅度，当大量的脂肪都沉积在皮下脂肪层内，人体的体重就会增加，体形也会发生变化，此时肥胖就发生了。

过多的脂肪给肥胖者带来不少麻烦，诸如行动不便、怕热、影响体形、易产生疲劳、易患心脏病、糖尿病或高血压等疾病。因此，在这里建议大家要慎重选择对脂肪的摄取，把那些多余的脂肪赶出体外为好。

小知识：阻止过多摄入脂肪的几个方法

★ 选择多样且均衡的食物，摄取纤维含量高的食物，尽量减少摄取脂肪含量高及高度精制的甜食。

★ 每天定时适量的进食三餐，不可省略任何一餐。

★ 不要太晚进食晚餐，临睡前3小时不可进食。

★ 每餐所要吃的食物先放入一个盘子里，然后慢慢进食。

★ 养成每餐只吃七分饱的习惯，饥饿的时候补充一些低卡路里的点心。

★ 少喝热量高的酒精饮料，选择低卡路里的饮料或喝白开水。

“口福”引发的脂肪肝

在这个“口福”成灾的时代，我们总是食不厌精，三餐过于丰盛，使许多人营养过剩。过剩的养分转化为脂肪，积存于肝脏就变成了脂肪肝。研究发现，超过标准体重10%以上的人，肝脏脂肪沉着占72%，高度沉着占20%。重度肥胖者，脂肪肝的发生率高达61%以上，肥胖儿童脂肪肝发生率则高达80%。

我们知道，肝脏是脂类的合成、运转和利用的场所，并不大量贮存脂肪。医学研究认为，当肝内脂肪的分解与合成失去平衡，或运出发生障碍时，脂肪（主要是甘油三酯和脂肪酸）就会在肝实质细胞内过量积聚。目前，脂肪肝在我国发病率持续上升，而且发病年龄有低龄化趋势，儿童中不少小胖子也成为了脂肪肝的患者。

为什么肥胖者容易得脂肪肝呢？

肥胖之所以易得脂肪肝，或说脂肪肝患者肥胖居多，是因为人一旦肥胖，血液中的游离脂肪酸大大增加，并不断运往肝脏；肥胖导致的高胰岛素血症，促进脂肪酸蓄积，最终造成中性脂肪在肝内沉积。专家介绍，健康的肝脏可以将脂肪与磷酸、胆碱结合，转变成磷脂，转运到体内其他部位；肝脏功能受损，代谢紊乱，一些原本应转化的物质反倒成了脂肪。

现在我们身边有越来越多的脂肪肝患者，虽然这种疾病发病群体大、后果严重，但不少人体检时才意外发现，而且发现后仍掉以轻心。这是怎么回事呢？

原来这都是一些假象造成了脂肪肝患者对此疾病的疏忽。

部分脂肪肝患者患病初期胃口特别好，面色红润，有的还又白又胖。此外，脂肪肝病情进展缓慢，往往使人忽视它的后果。

其实，轻度脂肪肝也是有征兆的，譬如容易疲劳，腹胀、肝区不适或隐痛、恶心、嗳气等。专家建议，脂肪肝应及早治疗，拖延到中、重度脂肪肝时，可出现肝功能不正常和轻度肝硬化，如果患者不及时发现并配合治疗，时间一长就会变为肝硬化甚至是肝癌。

小知识：专家对脂肪肝患者的建议

脂肪肝患者应以低脂饮食为宜，并且要以植物性脂肪为主，尽可能多吃一些单不饱和脂肪酸（如橄榄油、菜籽油、茶油等），尽量少吃一些饱和脂肪酸（如猪油、牛油、羊油、黄油、奶油等），同时应限制胆固醇的摄入量，如动物内脏、脑髓、蛋黄、鱼卵、鱿鱼等。在糖类摄入方面，应吃一些低糖类饮食，不能吃富含单糖和双糖的食品，如高糖糕点、冰淇淋、干枣和糖果等。

你到底需要多少脂肪

按照各国国家饮食习惯的不同，各国对脂肪的摄入量规定也不一样，在发展中国家一般是占总热量的10%～20%，发达国家一般是35%～45%。

在摄入多少脂肪的问题上，我国的营养专家提出每天摄入的脂肪产热应占总产热量的20%～25%，也就是说，每个人应该摄入

的脂肪是和他的一天总摄入的热量有关。

如果一个人每天应摄入 2 000 千卡热量，每克脂肪产热是 9 千卡，那么这个人一天应摄入的脂肪是 2 000×25%/9=55 克。实际上一般正常人应摄入的脂肪在 50 克～80 克之间。婴幼儿和儿童摄入脂肪的比例高于成年人，6 个月婴儿脂肪产热量占 45%，6～12 个月婴儿脂肪产热量占 40%，1～17 岁儿童及青少年占 25～30%，成年人脂肪产热量占 20%～25%。

关于各类食物所含的脂肪量，可参考下表：

食物	脂肪（克）	食物	脂肪（克）
大米	0.8	草菇	1.4
小米	1.7	金针菇	0.4
馒头	0.2	香菇	1.8
面条	1.4	鲫鱼	1.1
玉米面	4.3	黄花鱼	0.7
富强粉	0.4	鲑鱼	8.6
面包	5.8	带鱼	3.4
鸡蛋	15	干贝	3.2
鸭蛋	14.7	西兰花	0.2
猪肉	29.2	青豆	7
猪心	6.3	荷兰豆	0.4
猪肝	4	豆苗	0.8
猪肚	2.9	蚕豆	0.5
牛肉	10.2	紫菜	1.2
兔肉	0.4	冰激凌	8.6
鸽子	14.2	萝卜	0.1
鹌鹑	14.2	豆芽	0.26
鸡肉	1.2	小红萝卜	0.2
鸡肝	3.5	鸡毛菜	0.4
鸡翅	1.2	雪菜	0.4
鸡爪	16.4	芹菜	0.4

续表

食　　物	脂肪（克）	食　　物	脂肪（克）
百　　页	19.3	黄　　豆	18.8
牛　　肚	3.7	卷心菜	0.2
羊　　肉	28.8	黄　　瓜	0.2
鸭　　舌	15.6	丝　　瓜	0.1
鸭　　肉	7.4	苦　　瓜	0.2
鸭　　肝	4.8	茄　　子	0.3
牛　　奶	3.6	冬　　笋	0.2
豆　　浆	1.9	花生仁	48.7
麦乳精	6.2	绿　　豆	1.5
青　　鱼	2.6	鱿　　鱼	0.8
韭　　黄	0.2	豆腐丝，百页	7.9
青　　椒	0.1	豆腐脑，豆腐花	1.9
蘑　　菇	0.2	豆腐衣	26
豆腐干	0.8	猪　　油	9.9
豆　　腐	3.5	色拉油	10
蛋　　糕	4.2	姜	0.6
巧克力	10	鲤　　鱼	1.6
酱　　油	0.2	鲜　　贝	0.1
麻　　油	10	鱿　　鱼	0.8
植物油	10	河　　虾	0.6
糖	0	比目鱼	9.1

注：表格食物重量均为100克。

神奇的ω-3系列脂肪酸

科学家经研究发现了一个奇怪的现象：住在海边的居民心血管病的发病率明显低于其他居民。这是怎么回事呢？

原来这些居民长期食用鱼类，而鱼类食品中富含一种神奇的物

质——$\omega-3$ 系列脂肪酸。正是这种物质给他们带来了健康。

日本的科学家对世界上 320 名科学院院士的调查还发现，他们血液中 $\omega-3$ 脂肪酸的含量比普通人高 3 倍以上。

油脂营养专家委员会也认为：妇女妊娠期如不能获得足够的 $\omega-3$系列脂肪酸，将影响婴儿的智力和出生的体重。

鉴于该类脂肪酸直接关系到人的生命质量，1993 年，世界卫生组织和联合国粮农组织建议，在膳食中必需适量添加 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸。

为什么 $\omega-3$ 系列脂肪酸会有这么神奇的作用呢?

$\omega-3$ 系列的不饱和脂肪酸是存在于自然界的鱼和海鲜中的不饱和脂肪酸，对调节血脂有益。$\omega-3$ 脂肪酸可以有效地阻止肝脏中脂蛋白的形成并加强脂蛋白的代谢，减少血栓形成。$\omega-3$ 包括三种脂肪酸：α-亚麻酸、DHA、EPA，前者存在于亚麻油（又名胡麻油）中，后二者存在于鱼肉、鱼油、海藻中。$\omega-3$ 脂肪酸对心血管疾病有以下防治作用：抗血栓形成作用、调节血脂作用，改善血管功能作用、抗心律失常和心室纤颤作用和抗炎症反应等。

另外，$\omega-3$ 系列脂肪酸的功能还有以下几种：

★ 可降低血液中甘油三酯和胆固醇的含量，具有降血压、预防心血管病的功效。

★ 可抑制血小板凝集，防止血栓形成和中风。

★ 预防炎症和哮喘。

★ 降低血糖，预防糖尿病。

★ 预防乳腺癌和直肠癌。

★ 促进脑细胞发育、提高脑细胞活性，提高记忆力。

★ 增强视网膜的反应力，预防视力减退。

★ 防止老年痴呆。

延伸阅读：5类脂肪含量较低的肉

★ 兔肉

兔肉与一般畜肉的成分有所不同，它有以下几方面的特点：第一，含蛋白质较多，每百克兔肉中含蛋白质21.5克；第二，含脂肪少，每百克仅含0.4克脂肪；第三，含有丰富的卵磷脂；第四，含胆固醇较少，每百克仅含83毫克胆固醇。兔肉含蛋白质较多，营养价值较高，含脂肪较少，所以它是胖人比较理想的肉食。

★ 牛肉

牛肉的营养价值仅次于兔肉，也是适合于胖人食用的肉类。每百克牛肉含蛋白质20克以上。牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多，而且含脂肪和胆固醇较低，因此，特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病和糖尿病病人适量食用。

★ 鱼肉

一般畜肉的脂肪多为饱和脂肪酸，而鱼的脂肪却含有多种不饱和脂肪酸，具有很好的降胆固醇作用。所以，胖人吃鱼肉较好，既能避免肥胖，又能防止动脉硬化和冠心病的发生。

★ 鸡肉

每百克鸡肉含蛋白质高达23.3克，脂肪含量只有1.2克，比各种畜肉低得多。所以，适当吃些鸡肉，不但有益于人体健康，也不会引起肥胖。

★ 瘦猪肉

瘦猪肉含蛋白质较高，每百克高达29克，同时猪肉脂肪中含有较高单不饱和脂肪，因此也较适合胖人食用。

第十二章　天生三分毒：药物

* 阿司匹林使用不当会引发瑞夷氏综合征。
* 久服安眠药当心蓄积毒。
* 高血压用药不当会使人心跳不规则、头晕、疲倦。
* 任何药物的不当服用都有可能导致不良反应。
* 我国每年有19.2万人死于药品不良反应，其中抗生素造成的占2/3以上。

为何"是药三分毒"

是药三分毒，药物在发挥治疗作用的同时也会产生一些毒副作用。约在公元1世纪，我国的一部药学专著《神农本草经》问世。它收载了365种药物，并把药品分为上、中、下三品，其中有些药物"无毒"，可以多服，多服不伤人；有的有毒，要"斟酌其宜"；有的"多毒，不可久服。"这说明古人对这些药物的治疗作用、毒副作用已有相当的了解，并且初步提出了合理用药、安全用药的概念。

中药如此，西药也不例外。西药多为化学合成药品，许多药物都有明显的毒副作用，受害最烈的是肝脏。据报道，服用保泰松超过 4 个星期，会出现明显的黄疸，严重者还可导致肝硬化。日服扑热息痛（对乙酰氨基酚）片 4.0～6.9 克，可引起中毒性肝炎，若超过 15 克时，就必然导致急性肝细胞坏死，形成急性肝炎。四环素静滴超过 2 克/日，3～5 天内可引起脂肪肝，尤其是对孕妇的影响更加严重……

可见，药能救命，也会致病。每个人在明白自身的抵抗能力和修复能力以及药物对机体作用的同时，也要正确认识药物的毒副作用，这样才能健康长寿。

镇静药治出畸形儿

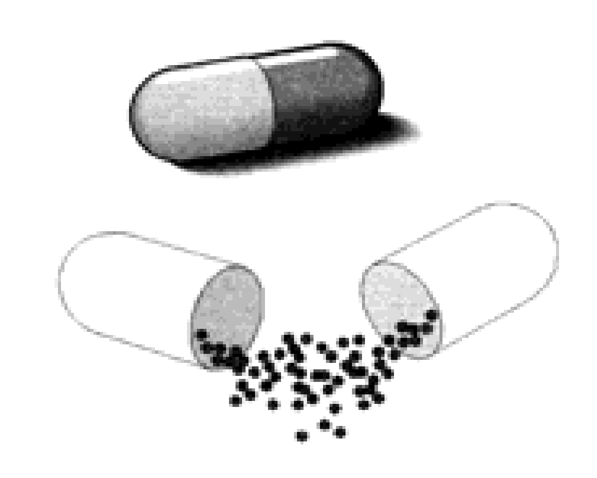
1953 年，瑞士一家药厂首次合成了一种名为“反应停”（沙利度胺）的抗生素药物。在对该药物进行临床测试后发现，该药并没有任何实际的临床疗效。于是，药厂便决定停止继续投入资金研发该药。可是，就在这家药厂决定停止研发该药的时候，德国的一家制药公司却对“反应停”表示出了强烈的兴趣。经过反复实验，这家公司发现“反应停”虽然没有任何抗生素活性，但却具有一定的镇静安眠作用，而且还可以治疗孕妇在怀孕早期所出现的妊娠呕吐现象。于是，该公司在 1957 年便将自己的“反应停”隆重推向市场，并宣称该药是“孕妇的理想选择”。

一时之间，“反应停”风靡市场。短短两年仅在德国服用过“反应停”的人就达到了 100 多万，该公司每个月的销量达到了 1 吨的惊人水平。不仅如此，“反应停”在欧洲、亚洲、非洲、澳洲

和南美洲也大行其道，成为医生开给早期孕妇的首选药物。

可让人万万没有想到的是，这种“孕妇的理想选择”却给上万家庭带来了噩运，并成为20世纪西方医学史上最大的丑闻之一。

到了1960年，欧洲的医生们发现，本地区畸形婴儿的出生率明显增加，这些婴儿有的四肢短小，形如海豹，有的腭裂，有的眼盲耳聋，还有的内脏畸形。



1961年，澳大利亚悉尼市皇冠大街妇产医院的麦克布雷德医生发现，经他治疗的13名畸形儿的病因可能与他们的母亲在怀孕期间服用过“反应停”有关。于是，他立刻向医学界公开了这一发现。此时，“反应停”已经在全球46个国家的市场上蔓延开来！

就这样，到了1962年的时候，全世界已经有12 000多名婴儿因为自己的母亲服用过“反应停”而成为令人发怵的怪胎……

事实上，“反应停”事件只是众多药物副作用的典型案例之一，类似的情况几乎每天都在我们身边上演着。

据统计，美国每年因药物副作用而住院的人数高达200万。其中，有8万人死亡，这个数字比美国越战期间死亡士兵的总数还要高出了2万余人！

在中国，每年因为用药失误而死亡的人数为19万，不合理用

药的人数占用药总人数的11%～26%，日常急救病例有10%都是因为用药失误引起的。

这就使得掌握安全用药知识变得尤为重要，可眼前的一个现实问题是，中国的合格执业药师人数远远满足不了患者的需求。仅以北京为例：2004年，北京市的执业药师人数大约为3 000名，大多分散在制药企业和医院药剂科，而其中真正能为患者吃药当参谋的不足20%。根据2004年的统计，北京市的常住人口超过1 492万。也就是说，北京有将近1 500万的潜在患者。能够告诉他们该如何用药的，却只有区区600人左右。北京尚且如此，其他城市的情况更是可想而知。

所以说，在目前的情况下，自己懂得如何用药便成了一个相当迫切的话题。

阿片类止痛剂的七大罪状

阿片即鸦片，为初级毒品，不过在药物中掺入少量阿片却能达到治病效果。阿片的治疗作用最早被古代人所认知。有些沿用至今的药剂如阿片酊（内含10%阿片）、复方樟脑酊（内含5%阿片）、托氏散（内含10%阿片粉）等都属阿片制剂。阿片含有多种生物碱，其中含量最多的是吗啡，可达10%～20%。虽然这些成分具有止痛、定神、缓解压力的功效，但长期大剂量服用会导致以下症状：

★ 便秘

几乎所有使用阿片类止痛药的患者都有便秘。从临床角度来说，处理便秘往往比控制疼痛更为困难。因此，在患者开始用阿片

类止痛剂时，应着手制定一个有规律的通便方案，包括缓泻剂和大便松软剂，如番泻叶、甲基纤维素、酚酞、液状石蜡等。同时，应注意调整自身的饮食结构。

★ 抑制呼吸

这是使用阿片类药物过程中潜在后果最严重的副作用。通常发生在第一次使用阿片类药物且剂量过大的患者身上，由于在止痛的同时伴有中枢神经系统抑制所致。反复用药，这种并发症发生的危险性会逐渐减小。

★ 镇静和嗜睡

通常发生在第一次或反复使用阿片类止痛剂之后。尽管有时需要患者保持镇静，但它们并不是止痛剂所需要的成分，特别是那些非卧床患者。

★ 恶心和呕吐

有 2/3 使用阿片类止痛剂的患者会出现不同程度的恶心、呕吐。

★ 急性中毒

表现为呼吸抑制、昏迷、缩瞳和消化道痉挛等。

★ 身体依赖和耐受性

在阿片类止痛剂使用过程中可伴有身体依赖和耐受性的出现，这是使用这类药物时正常的药理学反应。

★ 精神依赖

即所谓成瘾，是一种伴随滥用药物而产生的行为表现形式。其特征是渴望用药，这时患者会不顾一切地设法获得药品，其目的是为了“舒服”而不是止痛。

需要指出的是，虽然阿片类镇痛药副作用较多，而且长期使用有耐受现象，长期服药者骤然停药，还易出现戒断症状，但它仍不

失为控制严重疼痛的有效手段，正确使用可避免副作用。

久用胃药当心骨折



美国哈佛大学的医学专家指出，服用胃药超过一年，骨折风险将大幅增加。他们对14.5万名患者进行诊断后发现，服用治疗“烧心”类药物——质子泵抑制剂超过一年的患者，比不用者骨折的发生危险会增加44%，而且使用时间越长，危险性越高。当增大药物剂量时，服用超过一年的患者比不用者的骨折危险会增加2.5倍。

专家认为，抑酸剂会影响钙吸收。治疗“烧心”的药物，指抑制胃酸分泌的药物，又称抑酸剂。该药目前用量很大，主要用于胃溃疡和胃食管反流病的患者。前者使用时间比较短，而后者使用时间长，症状轻者可间断使用，症状严重者则需终生服药。

人体对钙离子的吸收与周围环境的pH值有关，环境越酸，钙越容易吸收。抑酸剂的主要作用机制是抑制胃酸的生成，所以同时会妨碍骨骼的主要构成元素——钙的吸收，进而导致骨骼结构脆弱。长期服用抑酸剂，有可能导致骨质疏松症的发生，因此容易发生骨折。只有当具有严格的使用指征时，医生才能建议患者长期服用此类药物。

研究还发现，发生骨折的男性患者要多于女性。这可能与男性

不重视骨质疏松症的预防，食物中钙的含量偏低有关。因此专家建议，长期服用抑制胃酸药物的患者应定期监测骨密度，并且多摄入富含钙的食品。

减肥药物的利与弊

新西兰重点药物监测部门最近收到了一个患健忘症的病例报告。患者是一位39岁女性，为了减肥，她每天服用10毫克的西布曲明。1个月后，她感到记忆力明显减退，并且持续恶化，以致日常生活都受到了影响。同时，她还出现了频繁发作的偏头痛。停药2周后，记忆力受损情况有所改善；6周后，患者的情况基本恢复了正常。在此之前，澳大利亚药物不良反应咨询委员会也收到过类似的病例报告。

减肥药物是让那些爱美的人士重新选择生活自信的良方，怎么会有这么大的副作用呢？

专家认为，西布曲明所致的记忆力受损可能是脑血管综合征的一种表现，也可能是西布曲明直接引起了健忘症。因为大脑中引起食欲的化学物质，还在学习和记忆功能方面发挥重要作用，西布曲明引起该化学物质减少，同时也就导致记忆力障碍。

另外，美国有一种被广泛采用的减肥药方叫做“芬芬”。专家指出，“芬芬”只可以短期服用，如果长期服用可能引发病变。

另一种减肥食品是一种叫奥利斯特拉的人造脂肪。这种脂肪不为人体组织所吸收，穿过胃肠不起任何变化，然后排泄到体外。专家说，人造脂肪在排泄时把体内重要维生素也带到体外，有损人体健康。尽管制造商在制造脂肪时掺进数种维生素，也无补于人体中

维生素的损失。

目前使用的各种减肥药物，还没有哪一种药物对各种肥胖有百分之百的减肥效果，并且还都具有一定的毒副作用。因此，减肥切不可把希望寄托在减肥药上，更不能乱用、滥用减肥药，尤其是减肥偏方和秘方，容易对身体造成损害。

久服安眠药当心蓄积毒

吃了安眠药，会不会再也醒不过来？

这是许多人对于安眠药最大的恐惧。

在过去，这个问题真的很严重。老式的安眠药，比如说溴化物、巴比妥盐等毒性都不小，致死剂量很接近治疗剂量，稍一不慎，就可能真的再也醒不过来，长睡不醒了。

新一代苯二氮䓬类药物副作用相对要少一些，但也有一些常见的副作用，像过度镇静、记忆损害、肌力软弱、精神异常、头痛、眩晕等，妊娠早期服用可引起胎儿生长延迟与畸形等弊病。

世界上没有完全无副作用的药物，安眠药也不例外。安眠药有或多或少的残留作用，如使人疲乏、头昏、嗜睡、注意力下降、记忆力减退、操作能力受损等。不难看出，这些症状也是失眠后的症状。安眠药能够诱导睡眠，但睡眠质量不是很高，如果用药不当，安眠药在解了失眠者的一时之“困”后，反而会加重失眠者对失眠的感觉。

具体来说，安眠药有下列副作用：

★ 因安眠药作用于中枢神经系统，使注意力和反应能力降低，偶尔会有呼吸抑制；

★ 服药次日精神不振、疲劳、头晕、食欲缺乏、全身无力、步态不稳等；

★ 长期服用安眠药会产生意识障碍，影响记忆力；

★ 安眠药可能影响其他药物的作用，与其他药物混用时可能对身体有害；

★ 某些疾病患者服用安眠药会有危险。例如肝、肾、心脏疾病和睡眠呼吸暂停、哮喘患者，服用安眠药可能会造成危险。

在患有失眠症的都市人群中，高达 82%的人存在药物依赖性，这源于现代临床对失眠症的治疗手段，多数是靠镇静药物。事实上，失眠是由心理、疾病、药物、环境、体质等五大因素引起的，一味靠镇静药物只能适得其反。

其实，药物催眠不同于生理睡眠。表面上镇静药引起的药物性睡眠似乎保证了睡眠时间，而实际上却使患者长期处于浅睡眠状态。使用者的自我感觉也表明了这种情况，服药后虽然整夜入睡，但早晨醒来仍然昏昏沉沉，好像没有睡够。

所以有关专家指出，随着失眠问题在人群中越来越普遍，医院应开出失眠专科门诊，由掌握专业知识的医生进行针对性治疗，遏制滥用镇静药物的现象。

丰胸药物不丰胸反致瘤

最新医学资料表明，尽管人们生活水平不断提高，乳腺癌却像挥不去的噩梦一样如影随形地追逐着妇女。据《东方医药商情网》调查统计，我国每年有近 30 万女性死于肿瘤，而乳腺增生癌变的死亡人数占死亡总数的 1/4，乳腺病已成为危及现代女性健康的主

要杀手。这些病例和死亡患者中，有很多人都曾有过吃丰胸药物和服用其他药物的经历。专家认为，为了美丽不择手段地丰胸，是导致疾病的重要原因。

就生理功能而言，乳房首先是哺乳器官。乳房内部的主要结构为输乳管、乳腺小叶、腺泡以及不等量的脂肪、纤维组织等。少女自 12 岁左右步入青春期，由于受到内分泌激素的刺激，乳房便开始发育，输乳管、腺泡等随之增生。16 岁左右发育定型，25 岁以后一般不再增大。乳房发育成熟后，其大小和形态往往因人而异。乳房的大小主要由脂肪的含量决定，体型瘦小者胸部较平坦，而肥胖者胸部较丰满。乳房的形态有梨状、盘状、半球状和圆锥状等等。



一些爱美心切的妙龄少女和少妇，常常为自己的乳房偏小、不丰满而烦恼，总是想方设法弥补这一缺陷。于是，一些美容院便投其所好，“借药丰乳”也应运而生。所谓丰乳之“药”，实际上是雌激素。大量滥用雌激素，潜藏着许多隐患，有时还会酿成严重后果，甚至危及生命。

美国曾对 300 多名不孕症患者进行过调查，她们不孕的原因主

要是子宫发育不全、宫腔狭窄、双侧输卵管积水等。其中，还有相当一部分人同时患有乳腺癌、阴道癌、子宫内膜癌等，死亡率很高。经研究发现，她们的母亲在15～20年前均因治疗习惯性流产曾用过一些激素“保胎”，从而埋下祸根。

乳腺肿瘤高发与滥用丰胸药物有直接的关系。有专家介绍说，女性乳腺肿瘤发病率已位居各类肿瘤的第一位，且发病年龄趋向低龄化。除人们喜食高蛋白、高脂肪、高热量的食品外，滥用药物刺激是主要因素。因为丰胸药直接作用在乳房上，造成药物沉积，病变也随之而来。现在，随着这种药物的普遍化，乳腺肿瘤的发病年龄也呈低龄化趋势，40岁以下的发病率比前5年增加了7%，这和滥用丰胸产品不无关系。

其实，除了少数确系乳房发育不良或患有某些疾病者需要去医院诊治的情况外，一般女性只要平时多吃动物蛋白和适量脂肪，并坚持胸部锻炼，就能促使乳房的发育，从而实现“自然美”。如果因遗传、体型等原因不能达到理想的状态，也可以借助胸罩的功能，增加女性的曲线美。

延伸阅读：人吃五谷治百病

许多情况下，药都可以用食物来取代。从中医角度看，许多食物本身就是中药材，如莲肉、龙眼、山药、百合、绿豆、核桃等。此外，人们日常所食用的五谷杂粮，也可以用来治疗疾病。

高粱——自古有“五谷之精”、“百谷之长”的盛誉。据《本草纲目》记载，高粱米性味平微寒，具有凉血、解毒之功。高粱米加葱、盐、羊肉汤煮粥连食，治疗阳虚盗汗。常吃高粱米粥可治积食等消化不良症。

黍米——又称糯小米、黄米。能滋补强壮，可补中益气，肺病宜食；亦可健脾和胃，治呕逆烦渴、霍乱、泄泻、消食积；还可除热安眠，治骨蒸盗汗，清痨热。

芝麻——又名胡麻、脂麻，性味甘平。能强壮机体，补肝肾，适用于体虚、肝肾亏虚、贫血、头发早白、头晕耳鸣症。另外，还用于慢性神经炎、末梢神经麻痹、高血压症。

大麦——麦性味甘、咸、凉，有和胃、宽肠、利水的作用，可辅治食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫伤。

大豆——大豆性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的效用。可用于辅治疳积泻痢、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等症。

绿豆——绿豆味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。

荞麦——荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”。荞麦中的维生素 B_1、B_2 比小麦多两倍，烟酸是3～4倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物，经常食用荞麦对糖尿病也有一定疗效。



第三篇

挑战120岁寿命极限的秘诀Ⅲ



第十三章　吃饭只需七分饱

* 吃得太饱会让人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质急剧增加，而这种物质是促使脑动脉硬化的元凶。
* 动物的寿命长短与其发育期有关，发育得越慢，则寿命越长。
* 中医古籍《黄帝内经》中曾说：胃不和则卧不安。
* 正常人一天需要从食物中吸收 2 000～2 500 卡路里的热量。
* 吃得少不但各种癌症的发生率降低了，心血管和肾脏的老化也延缓了，而且一些慢性炎症减少、免疫力提高、对血糖的耐受性增强、晚年记忆力提高等。

一个让人吃惊的试验

20 世纪 30 年代，美国康奈尔大学的营养学家克莱德·麦卡教授做了一个动物实验来验证摄取食物的多少是否真的可以影响小动物的寿命。

他首先将实验的小白鼠分作甲乙两组，然后要求两组均保证必要的营养供应，包括含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿

物质等食物。两组的差别在于，甲组小鼠限制热量摄取，而对乙组小鼠则不加限制，任其自由取食。

结果，乙组小鼠175天后骨骼就停止生长，而甲组小鼠300天、500天，乃至1 000天后骨骼还在缓慢地生长着。乙组小鼠不到两年半全部死亡，而甲组小鼠却活了3～4年，且患病率也低得多。

这个实验得出一个惊人的结论，寿命跟摄取的食物量有密切的关系。少摄食后产生的损害性自由基相应减少，对人的DNA和细胞破坏也减少，因此衰老也会减慢。

小知识：

研究发现，人体胃黏膜上皮细胞寿命很短，每两三天就要修复一次。一日三餐之外还常吃夜宵，这会使胃黏膜无法得到修复的机会。因此专家提醒，让食物长时间滞留胃中，迫使胃大量分泌胃液，破坏胃黏膜，就容易产生胃糜烂和胃溃疡，诱发胃癌。

饮食过量和营养过剩还会增加体内各脏器的负担并导致畸形发展。心脑血管疾病、糖尿病、脂肪肝、肥胖症等等"富贵病"也都是贪吃惹的祸。

吃得少，活得老

历史上有很多求仙或者寻找不死仙丹的故事。其实，每个人都希望自己能健康长寿。为此除了注意好饮食搭配外，还要注意什么呢？

居住在琉球群岛的居民其饮食有充足的营养，但他们的寿命也

长于普通日本人，其百岁寿星的数目是日本其他地区的 40 倍。这又是怎么回事呢？

1935 年，美国康奈尔大学的麦克凯等人做了一个有趣的实验。在大鼠断奶后，他们给其中的一组提供完备的营养物质，但是严格限制其饮食，让它们一直处于饥饿中，而另一组老鼠则任其吃饱。

过了 1 个月，结果发现那些受限制的老鼠几乎停止了发育，身体也不再长大，一些老鼠夭折了。存活下来的老鼠中，寿命明显增长了。雌鼠所受的影响更显著，寿命平均延长了约 50%。喂食正常的老鼠中，寿命最长的为 965 天，而限制喂食的老鼠，有的活到了 1 800 多天（相当于人活到 200 岁）。

后来科学家们受到启示，在其他动物身上也得到了类似的结果。而且从老鼠的“中年”开始将饮食热量减低约 30%，也能显著延长其寿命。所以医生建议，如果能在饮食中适当限制卡路里的摄人，人类不仅活得长，而且会更健康。医学研究也发现，吃得少不但会降低各种癌症的发生率，心血管和肾脏的老化也延缓了，而且还有些慢性炎症减少、免疫力提高、对血糖的耐受性增强、晚年记忆力提高等。限制卡路里还显著地减少了体内脂肪细胞的数目，从而防止了晚年肥胖。琉球群岛居民的长寿秘诀也正在于此。

“美食家”患上老年痴呆症

如今，老年痴呆是一种常见病。据这方面的医学专家介绍，他们在治疗过程中发现了一个惊人的事实：约 20%的老年痴呆患者在他们青壮年时期都是喜欢多吃的“美食家”。

据《大公报》报道，日本科学家研究发现，长期吃太饱可能会

导致大脑早衰。这是因为吃饱后，胃肠道的血液循环会增加，这将造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响。

上海金惠老年康复医院康复医学科主任于克全医师指出，如果长期饮食过饱，不仅使人思维迟钝，而且会使人常常感到困倦。这是因为进餐后大量血液长时间集中在胃肠系统中造成脑缺血所致。若长期饮食过饱，可加速脑动脉硬化，容易引起老年痴呆症。

有关学者还证实，吃得太饱会让人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质急剧增加，而这种物质是促使脑动脉硬化的元凶，脑动脉硬化则与老年痴呆密切相关。

常言道：食色性也，饮食是生活的情趣之一。但是如果暴饮暴食，不加节制就会给自己带来灾难。2006 年，卫生部公布了中国居民营养和健康状况调查结果。其结果显示，中国高血压病人有 1.6 亿，高血脂患者有 1.6 亿，超重者有 2 亿，肥胖者 8 000 万，糖尿病人2 000万。最后，得出的结论是这些疾病多是由于多食或贪食造成的。

胃不和则卧不安

中医古籍《黄帝内经》中有"胃不和则卧不安"一语，意思是说胃不舒服就睡不安稳。同书在《厥论篇》中载有："腹满胀，后不利，不欲食，食则呕，不得卧。"两者的道理一样，就是指饮食不当、脾胃功能失调会影响睡眠。

中医认为，从五行生克论，脾为心之子，又脾胃相表里，统主水谷运化。脾胃功能失调宿食停滞，或胃肠积热，胃失和降，子病累及母，影响心神，造成心神不宁而出现失眠。

人的消化系统需要定时休养，才能保持正常工作。如果饱食，上顿的食物还未消化，下顿的食物又填满胃部，消化系统就得不到应有的休养。人体胃黏膜上皮细胞寿命很短，每2～3天就要修复一次，一日三餐之外还常吃夜宵，就会使胃黏膜得不到修复的机会。

现代医学也证实，人在吃饭后消化功能增强，副交感神经兴奋性增高，相应交感神经活动水平降低，人就可以入睡。如果吃得太饱就会睡不着，这是因为吃得太多，胃肠负担加重，而产生不舒服的感觉。这种信号兴奋脑干网状结构，使大脑思维活跃，使人的情绪激动而难以入睡。

在对待饮食的量上，"吃要吃饱"仍是许多人的饮食要求，一日三餐都狂吃海饮者大有人在。毫无节制地饮食使人的胃、肠等消化系统时时处于紧张的工作状态，各内脏器官也被超负荷利用而无法保养，天长日久，就会患上胃病。

为了自己的健康，一定要爱护自己的胃，尽量做到"早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。"

你应该吃多少才算最健康

前面讲了过量饮食会给我们的身体带来很大的危害，那到底应该吃多少才算有益于健康呢?

我们知道，人体能量的三大来源是碳水化合物、脂肪和蛋白质。而科学的配比应当是碳水化合物不得低于55%，脂肪不得高于30%，蛋白质15%左右。

中国营养学会制订的"中国居民平衡膳食宝塔"将各种膳食分为5层：

油脂类，每天不超过25克

奶类和豆类食物占第四层，每天应吃奶类100克，豆类50克

鱼、禽、肉、蛋类动物性食物，每人每天应吃125~200克(鱼虾类50克，畜、禽肉50~100克，蛋类25~20克)

蔬菜、水果，每人每天应吃400~500克和100~200克

谷类食物每人每天应吃300~500克

假设一个50公斤的人，每天吃进1 500大卡～2 000大卡，体重就会维持现状。如每天多吃了250大卡而维持一个月，就会长肥1公斤。相反每天少吃了250大卡而维持一个月，则可减肥1公斤。每天少吃了1 000大卡而维持一周，同样也可减肥1公斤。

我们每个人因为身高、体型的不同，加上工作量以及劳动强度的差别，所需要的热量也各不相同。一般而言，一人一天最低不能少于1 000大卡的热量才能从事安全而有效的运转。要维持目前的体重，每天每公斤体重必须吃进30～35大卡的热量。

小知识：计算自己一天热量需求

一天总热量：每公斤体重 ×30大卡热量

由于工作性质的不同，所乘的单位还可细分为：

较不费力的内勤工作者：标准体重(公斤)×25大卡+500大卡

稍费体力的外勤工作者：标准体重(公斤)×30大卡+500大卡

大量费力的劳力工作者：标准体重(公斤)×35大卡+500大卡

测测自己的生理年龄

“唉，真是岁月不饶人啊……我怎么老了呢?”许多人常常对着镜子发出这样的感叹。是否真的老了，自己的生理年龄到底有多大，很多人却不得而知。

生理年龄是一个全新的概念，是指一个人生理学上的年龄，代表这个人的生命活力。生理年龄的高低，主要取决于人的生活方式和健康状况。因此，近年来，很多人在评价健康状况的时候，更多地开始计算生理年龄。

下面是伦敦科学家经实验发明的一套测试生理年龄的方法，这套测试生理年龄的方法分为6种方式，先分别测试，然后取6次测试结果的平均数就是生理年龄。

一是瞳孔大小——年纪越老瞳孔越小。瞳孔长4毫米为30岁，2毫米为60岁。由于瞳孔在强光下会收缩，所以应在正常光线下测量。

二是大脑活跃程度——由100开始倒数到零，每次隔7个数字(100、93、86……)，并记下所用时间。时间如果少于20秒，就表示你的生理年龄在40岁以下，时间在25秒至40秒之间，则表示生理年龄没超过60岁。

三是眼角膜环——照着镜子观察眼球，会发现角膜围着一条白色曲线，曲线越长年纪越老。生理年龄达80岁时，会发现一个完整的角膜环。

四是皮肤弹性——捏着手背皮肤1分钟后放松，记录皮肤恢复正常状态的时间。皮肤越老复原时间越长。恢复时间少于1秒，表

示生理年龄小于20岁。以此上长，1～2秒为30岁，3～4秒为40岁，5～10秒为50岁，11～30秒为60岁，33～45秒为70岁，45秒以上为80岁。

五是反应时间——尽快接住一把落下来的45厘米长的尺子，记录抓住尺子时的刻度。年纪越小，反应时间越短。14厘米以下表示不超过20岁，15～24厘米为30岁，25～29厘米为40岁，30～35厘米为50岁，40厘米以上为60岁。

六是平衡——左脚站立，右腿弯成45度角，双手放在臀部，闭上眼睛，记录右脚失衡落地的时间，这样做3次，计算平均时间。60～69秒为30岁，50～59秒为40岁，40～49秒为50岁，30～39秒为60岁，20～29秒为70岁，低于19秒为80岁。

一般情况下，一个人的生理年龄与其实际年龄差不多，但是生活习惯和生活方式会不同使生理年龄大于或者小于实际年龄。

如果生理年龄比实际年龄大，那说明这个人生活方式有问题，欠了不少“健康债”。日常生活中常见的“未老先衰”就是这种情况。反之则说明这个人的身体状况非常好，生活质量也很高。

延伸阅读：一日三餐怎么吃

生物钟与一日三餐：现代研究证明，在早、中、晚这三段时间里，人体内的消化酶特别活跃，这说明人在什么时候吃饭是由生物钟控制的。

大脑与一日三餐：人脑每天占人体耗能的比重很大，而且脑的能源供应只能是葡萄糖，每天大约需要110～145克。而肝脏从每顿饭中最多只能提供50克左右的葡萄糖。一日三餐，肝脏即能为人脑提供足够的葡萄糖。

消化器官与一日三餐：固体食物从食道到胃约需30～60秒，在胃中停留4小时才到达小肠。因此，一日三餐间隔4～5小时，从消化上看也是合理的。

三餐中食物的选择：一日三餐究竟选择什么食物，怎么进行调配，采用什么方法来烹调，都是有讲究的，并且因人而异。

一般来说，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配，早、中、晚三餐的比例为3：4：3，如果某人每天吃500克主食，那么早晚各应该吃150克，中午吃200克比较合适。



第十四章　多吃植物，保持健康

* 生物学家研究发现，3 万年来人类大多数都以素食杂食为主。
* 根据对人体的解剖和消化系统的构造可以断定，在数百万年的进化过程中，人类一直都是靠吃水果、坚果、谷物和蔬菜为生的。
* 科学家们对于生理学、解剖学和动物行为等方面的研究结果表明，人只适合于吃水果、蔬菜、坚果和谷物。
* 大量研究证明，植物性食物含有纤维素及多种植物性化合物，它们具有多种防病作用，如预防骨质疏松症、糖尿病、肾病、癌症，降低血清胆固醇等等。
* 吃过多的肉类及含胆固醇的食物，不仅易患动脉硬化，也危害血液循环。

“人类不是天生的食肉动物”

科学家和博物学家林内（V·Linne）曾说：“将人体里里外外的生理构造与其他动物比较一下就知道，水果和多汁水的蔬菜才是

大自然赐予人类的食物。”

还有其他科学家们对于生理学、解剖学和动物行为等方面的研究结果表明，人只适合于吃水果、蔬菜、坚果和谷物。

科学家们认为，任何动物的饮食都必须与其生理构造相适应。人类的生理构造、身体机能和消化系统等与食肉动物的完全不同。人类进化和人类历史的研究证明，人类的身体结构及其生理功能更像食草动物。

关于这些相关的研究，在 2004 年《科学探索》杂志的一期报道中得到了全面的解释。

所有的食肉动物都有许多共同的特点，明显区别于其他动物。它们的消化系统都非常短，食肉动物的小肠长度大约只相当于身体的 3 倍。

它们的小肠怎么会这么短呢?

这是因为肉类食物腐烂的极快，如果在体内存留过久，其腐烂后生成的毒物会浸人血液。因此，食肉动物通过长期的进化形成了较短的消化道，以利于腐败的肉食及其产生的毒物能迅速排出体



大豆　　菠菜

外。另外，食肉动物的胃中含有较高浓度的盐酸用以消化肉食中的纤维组织和骨骼，其盐酸的强度比素食动物的强约 20 倍。

动物学家研究还发现，素食动物一般都是先将谷物类的食物在口里嚼碎，进行初步消化，然后再送入肠胃中。而食肉动物则没有平坦的臼齿，因为肉食是浓缩性食物，不需要预先嚼碎，其消化过程几乎全部是在肠胃中进行。比如我们最常见的猫，它们就几乎不能用牙齿来嚼碎食物。

素食动物若改吃肉食，身体将受到严重的损害。这又是为什么呢？

因为食肉动物处理饱和脂肪和胆固醇的能力几乎是无限的，而素食动物则相反。如果食物里有了过多的胆固醇，其血管就会结满脂肪硬块，呈现出动脉粥样硬化的病症。

另外，在台湾出版的《新素食主义》一书中也强调，人类的消化系统、牙齿、颚的构造以及身体机能等与食肉动物的完全不同。人的小肠大约是身体（躯干）长度的 12 倍；人类的牙齿和颚的构造都是适合素食的。人类的唾液是碱性的，并含有唾液淀粉酶，用来预先消化谷类食物。因此，从生理结构上来看，人类不是食肉动物。根据对人体的解剖和消化系统的构造可以断定，在数百万年的进化过程中，人类一直都是靠吃水果、坚果、谷物和蔬菜来生存的。

再者，人类根本就不具备吃肉的本能。食肉动物一般吃生肉，而人类则要用煮、烧烤、炸等方法做熟之后才能吃，而且烹调过程中还要用各种调味品来掩饰肉的原味。一位科学家曾这样说："如果人喜欢抓捕鸟雀，并能用牙活生生地撕断其尚在扑动的翅膀，吸吮其温暖的血。那么，可以断定大自然赋予了人吃肉的本能，但是没有；相反，一串甘美的葡萄却能让人流口水。"

小知识：什么是食果类动物？

这类动物主要包括类人猿，是一种与人类最接近的动物界祖先。类人猿主要是靠吃水果和坚果为生。它们有平坦的臼齿用来嚼碎食物；它们的唾液是碱性的，同食草叶动物一样也含有唾液淀粉酶，用于在口腔中初步消化食物；它们的肠道曲折环绕，其小肠长度大约相当于身体（躯干）长度的12倍，适于慢慢地消化水果和蔬菜。

瑙鲁的悲剧

20世纪70年代，许多发展中国家经济开始快速发展。不幸的是，许多疾病也随着经济的发展而发展起来。最典型的是毛里求斯、新加坡和瑙鲁。

瑙鲁原为一个贫穷的小岛，60年代发现了稀有矿产，于是该国一夜间就变成了世界上最富有的国家。然而出人意料的是，几年以后这里糖尿病、肥胖和血管病大肆流行。50岁以上的人群中，70%患有糖尿病，成为世界之最，政府和人民为此付出了沉重的代价。

这样的惨痛局面是怎么造成的呢？

瑙鲁的悲剧主要是由于生活突然发生了根本的变化，富裕的人们开始远离素食和谷类食品。这种变化与人类进化历史相比变化太快，以致“食草”为特征的人类基因和生理功能无法适应以肉类食品为主的环境。这种不适应产生了许多新的疾病，其中最主要的就

是心血管病和癌症。20 世纪上半叶，现代生活方式病在发达国家蔓延，导致心血管病大流行。

有关人类对肉类食品的不适应性，在 2002 年的一期《北京日报》中有这样的报道：有人做过试验，证明生活在心血管危险低的地区的人群移民到心血管危险高的地区后，如果该人群继续保持原有的文化和生活方式、饮食习惯，则心血管病不会明显上升。如果改变了，则心血管病很快就上升。

日本—檀香山—加利福尼亚研究（Ni-Hon-SanStudy）是最有名的移民研究。该研究观察到移居美国檀香山的日本人（部分融入了美国社会）的心血管病及其危险因素水平比日本本土的居民（保持素食和吃鱼为主）要高，而移居到美国加利福尼亚州的日本人更高，这在几乎完全融入美国社会的第三代日本人中表现得更为明显。

20 世纪 60 年代，芬兰的冠心病死亡率是世界之最。芬兰从 70 年代起开展了全国性的以改变不健康膳食为主要内容的干预计划，通过 20 年的努力使冠心病死亡及危险因素水平明显下降。

癌细胞的帮凶——动物蛋白

蛋白质一词来源于希腊词汇“proteios”。在希腊文中这个词的意思是“最重要的”，而如今“最重要的”东西却成为了癌细胞的“帮凶”！这是怎么回事呢？

其实这里讲的是只有动物蛋白才是癌细胞的“帮凶”，而植物蛋白非但不会帮助癌细胞对人体实施“犯罪”，反而会“打压”癌细胞，抑制癌细胞成长。众所周知，人体蛋白质由 20 种氨基酸组成，其中有 8 种是人体不能合成的必需氨基酸，必须通过食用动、

植物蛋白获取。

动物食品中的蛋白简单地说就是指能提供人体必需的8种氨基酸的蛋白质。相比之下，植物蛋白可能缺乏一种或几种人体必需的氨基酸。但从植物性食物整体来看，完全含有所有人体必需的氨基酸。而且大量的研究表明，植物蛋白尽管用于合成蛋白质的速度比较慢，但却很稳定，这种蛋白才是最健康的蛋白，也是身体最需要的蛋白。

长期以来，人们普遍形成一种观念，人总是摄取蛋白质不足，多吃动物蛋白质丰富的食物是有益的。然而近年的研究却告诉人们，过多地食用动物蛋白质容易致癌。

世界著名癌症专家衣色列斯博士说："吃过多的肉类及含胆固醇的食物不仅易患动脉硬化，也伤害血液循环，使供给细胞的氧气减少，因此增加了患癌症的机会。用动物或人体所做的试验都证实，限制肉类、动物性脂肪及奶油的摄取会减少致癌危险。"

医学研究还显示，动物蛋白食品在供给人体蛋白质的同时，也带来了大量的胆固醇、脂肪，过多的胆固醇和脂肪会导致高血压、高血脂、心脏病等疾病，因此植物蛋白食品是比较理想的健康食谱。

综上所述，绿叶蔬菜、土豆、发芽种子、硬果等都含有易消化的蛋白质，为了减少癌症带给人们的灾难，还是多吃这些植物，少吃动物性蛋白为好。

最适合人类的蛋白质来源：大豆

在健康问题更加被关注的今天，人们反而越来越感到迷惑。到底什么食物才是适合人类吃的呢？

大量研究证明，植物性食物含有纤维素及多种植物性化合物。植物性化合物广泛存在于植物内，有十几类、数百种，许多具有多种防病作用，如预防骨质疏松症、糖尿病、肾病，预防癌症，降低血清胆固醇等等。

还有一些植物化合物主要具有抗癌和部分心血管保护作用，如葱属化合物，主要存于葱、蒜和细香葱中；香豆素，主要在蔬菜和橘子汁中；黄烷酮，主要在水果和蔬菜中等等。

当植物化合物的健身作用越来越被推崇，并应用到疾病防治中时，大豆（包括各种豆制品）成为首当其冲的角色。1999 年 10 月，美国食品和药物管理局发表了一项大豆健康声明："每天食用 25 克大豆蛋白，可以减少冠心病的风险。"

小小的豆子怎么会有这么大的功效呢？

原来，经过长期研究发现，在所有的动植物蛋白食品中，大豆蛋白质最有营养价值，各种氨基酸的组成比例也最适合人类成长、保养、体力劳动等需求。

大豆含有符合人类需要的丰富的蛋白质。各种大豆制品（除了煮和炒的豆）都容易消化吸收。大豆制品含有多种异黄酮类化合物，经常食用大豆制品可以降低心血管病和癌症的发病危险。另外，大豆含有约 35% 的蛋白质及约 20% 的油脂，它比任何传统农作物的营养价值都高，而且其蛋白质及脂肪酸、多属必需氨基酸及必需脂肪酸（在人体内无法制造而必须经由食物摄取者），平衡亦甚佳。诸如



大豆

大豆蛋白质的 PER（蛋白质利用效率）甚高，有利于健康。

小知识：

大豆除了直接食用外，大豆油亦是世界上使用最多的食用油脂，提油后所余之大豆粕系世界上最大宗的植物性蛋白，为所有畜产、水产养殖不可或缺的饲料原料。

美丽的红嘴绿鹦哥：菠菜

相传清代乾隆皇帝在江南微服出游时，在百姓家中吃到一道可口的菜。回宫后皇帝要御厨如法炮制，菜名为“金镶白玉板，红嘴绿鹦哥。”

到底是什么菜，让食遍美食的皇帝如此流连忘返呢？

原来就是我们平常所吃的菠菜。



菠菜

菠菜，性凉，味甘辛，无毒；入肠、胃经。补血止血，利五脏，通血脉，止渴润肠，滋阴平肝，助消化。主治高血压、头痛、目眩、风火赤眼、糖尿病、便秘等病症。通常具有以下保健功能：

★ 通肠导便，防治痔疮。

菠菜含有大量的粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

★ 促进生长发育，增强抗病能力。

菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转变成维生素 A，能维护正常视力和上皮细胞的健康，增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。

★ 保障营养，增进健康。

菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素 C、钙、磷及一定量的铁、维生素 E、芸香甙、辅酶 Q_{10} 等有益成分，能供给人体多种营养物质。其所含铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

★ 促进人体新陈代谢，延缓衰老。

菠菜中的含氟-生育酚、微量元素物质，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。大量食用菠菜，可降低中风的危险。

★ 洁皮肤，抗衰老。

菠菜提取物具有促进培养细胞增殖作用，既抗衰老又增强青春活力。我国民间以菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续运用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色素斑，保持皮肤光洁。

小知识：菠菜粥

菠菜、大枣各 50 克，粳米 100 克。

将粳米、大枣洗净，加水熬成粥，熟后再加入菠菜煮沸即可。

此粥营养丰富，具有健脾益气，养血补虚的功效，常用于治疗缺铁性贫血，每日 1 次，连服数日。

延伸阅读：6种去除油水的素食

芹菜——含有较多膳食纤维，特别含有降血压成分，也有降血脂、降血糖的作用。

燕麦——具有降胆固醇和降血脂作用。由于燕麦中含有其他谷物所没有的丰富的可溶性食物纤维，这种纤维容易被人体吸收，且热量低，既有利于减肥，又适合心脏病、高血压和糖尿病人对食疗的需要。

玉米——含丰富的钙、磷、镁、铁、硒及维生素A、B_1、B_2、B_6、E和胡萝卜素等，还富含纤维质。常食玉米可降低胆固醇并软化血管，对胆囊炎、胆结石和糖尿病等有辅助治疗作用。

地瓜——有较强的降低血中胆固醇、维持血液酸碱平衡、延缓衰老及防癌、抗癌作用。地瓜含有丰富的膳食纤维和胶质类等排便物质，可谓"肠道清道夫"。

山药——其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉硬化，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖。山药中的多巴胺有扩张血管、改善血液循环的功能。山药还能改善人体消化功能，若有消化不良，可用山药、莲子、芡实加少许糖共煮食用。

葱蒜——洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。洋葱几乎不含脂肪，故能抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高，有助于改善动脉粥样硬化。大蒜能降低血清总胆固醇，大蒜素的二次代谢产物甲基丙烯三硫能预防血栓。

第四篇

挑战120岁寿命极限的秘诀 Ⅳ



第十五章　最完美的运动方式：走路

* 居住在非洲肯尼亚北部的马萨伊人善于走路，不论是行走的时间，还是行走的方法都堪称最佳。
* 西方医学鼻祖希波克拉底曾说："行走是人类最好的补药。"
* 走路可以有效地降低心脏病、糖尿病、高血压等慢性病的发病率。
* 走路也能强壮肌肉、灵活关节、改善肺功能、促进新陈代谢，增加肺活量。
* 人在走路的时候会释放出许多有益的激素，能调节人的情绪和心境。
* 走路比跑步更有利于我们的健康。

像马萨伊人一样走路

你知道世界上最擅长行走的人是谁吗？

是居住在非洲肯尼亚北部的马萨伊人。不论是行走的时间，还是行走的方法，他们都堪称最佳。

这个民族的人经常花 3 个多小时步行去离村落数 10 公里以外的市场，更有甚者能连续走上 5 天 4 夜。更让人惊讶的是，就连刚学会走路的孩子、80 岁的老人也能这样长时间的走路。有人统计，这里的女子平均每天的行走步数至少 17 000 步；男子应该超过 20 000步；在家附近玩耍的孩子们的行走步数也要超过 7 000 步，年过 70 岁的老人居然也能达到 19 000 步！



你也许会问：他们这样走路不累吗？

去过那里的人都会发现，这些人的脸上你看不到疲倦之意。而且马萨伊女人们的脊柱与现在一般人的 S 形弯曲脊柱有所不同，她们为直的“一”字形。这都是由于她们走路姿势正确，所以脊柱笔直，腰身挺拔，形体健美，还因为每天走路很多，腰部肌肉变得越来越结实，身材也很完美。

针对这个民族所在地区，研究人员进一步发现，马萨伊族人虽然以肉食为主，但其胆固醇数值远远低于欧洲人，而且这里的人从

未得过糖尿病或者心脏病。

在这个交通高速发达的时代，现代人越来越陶醉于做个"懒人"，距离再近也要乘车出行。为了身体的健康，我们建议大家不妨学学马萨伊族人的走路习惯，相信你收到的效果不只是身形的完美，更重要的身体健康的状态！

小知识：

马萨伊人走路时总是挺直腰板，目视前方。这时，其身体重心沿着脚后跟→脚外侧→小脚趾附近→大脚趾顺序移动。这与一般人直接用全脚掌着地的走法截然不同。因此，马萨伊人可以不费力气地长时间行走。

走路时，我们体内发生的事情

每天走路的时候，我们体内的热量随着走路会消耗外，还有哪些在悄悄地发生改变呢？

专家认为，走路健身又健脑。自古以来，我国就有"走为百练之祖"的健身经验谈。其中，传统医学认为，双脚是人体的健康之根。走路刺激脚底穴位，能舒筋通络，活血顺气，强身健体。同时，现代运动医学研究也证实，走路时骨骼、肌肉、韧带、神经末梢都要参加运动，从而促进血液循环，调节大脑皮层的活动功能，促使身体各种激素分泌，使人心情愉悦。走路防病，并延缓衰老。

最新的医学研究表明，一周健步走7小时以上，可以降低20%乳腺癌、30%心脏病和50%糖尿病的患病率。中老年人每天散步2.4公里以上，心脏病发作率将降低50%。

另外，有研究显示，走路的减肥效果明显。健身专家认为，人在25～55岁期间平均每年会增加0.45公斤的体重。为此，美国杜克大学组织了120名超重者进行8个月的实验。实验对象要求在这个时间段内不能节食，只需要像往常一样合理进食，其中的一部分人要进行不同程度的体育锻炼，比如跑步、跳绳、打球等，而另一部分人不从事任何锻炼。

结果，那些不锻炼的人平均体重增加了1.125公斤，坚持散步的人体重均未上升，而每周坚持步行27公里的人平均体重减了3.6公斤。

所以说，走路能"烧"掉人体多余的脂肪，这是科学实验已经证明了的。

小知识：从走路姿势看身体疾病

走路时双肩前探，好像是在保护自己的胸腹部，头部略微低垂，双手总是扣在肚子上，这是胃肠道疾病的信号，可能患有慢性胃炎、胃溃疡，或者十二指肠疾病。

无论是站着还是坐着，经常不断地变换姿势，这是脊背部疾病的信号，例如骨质增生或者椎间有骨刺等。

走路时昂首挺胸，像个木桩子一样，回头也不是转动脖子，而是把整个身子都扭过来，说明患有颈椎骨质增生，通常还伴有剧烈的头疼或偏头痛。如果头有些侧歪，则可能患的是颈肌炎症。

走路时身体向一侧倾斜是肾或膀胱疾病的征兆。

走路时小心翼翼，生怕撞到什么东西，双手则紧贴着身体，说明患有某种慢性疾病，而且伴有疼痛。

走路是最好的补药

西方医学鼻祖希波克拉底曾说："行走是人类最好的补药。"

这个结论可不是毫无根据的。

美国历史上执政时间最长的总统，也是最有威望的总统之一罗斯福通过行走运动治好了哮喘；美国第 34 任总统艾森豪威尔通过行走使心脏病得到痊愈；还有一位总统肯尼迪更是个"走路狂"，他主张的健康原则就是，坚持一周走 80 公里。韩国现代集团已故会长郑周永先生每天早上上班都是以步代车，他认为如果每天坚持步行 50 分钟完成从家到公司 3 公里的路程，既锻炼了身体，而且也缓解了工作压力。

研究表明，行走不属于剧烈运动，但却是很有效果的运动。所以保健医生建议：如果坚持每周 5 次，每次 30 分钟的行走，那么就可以有效地降低心脏病、糖尿病、高血压等慢性病的发病率。还可以增强人体免疫功能，预防感冒，增强对传染病的抵抗力等，从而有效延长健康寿命 8～10 年。另外，行走对那些工作狂或者心理有疾病的人来说，在忧郁症治疗和减轻心理压力过程中起了不可忽视的辅助作用。

日本的运动生理学专家研究表明，成年人只要坚持有规律地行走超过 12 周，就会达到体态端正、腰围变细的效果，而且身体结

实，不易疲劳。另外，还可以改变过饮过食等不规律的生活习惯，治疗头痛、腰痛、肩痛等，并且可以促进睡眠。此外，对心脏病和脑中风的预防、治疗也很有益处。

小知识：

一天只走30分钟也能称为运动，其理由在于既不给身体造成负担，又能达到运动效果的结合点正是30分钟。实际上体内脂肪是在行走20分钟后开始燃烧的。因此，至少要走20～30分钟，才能有效果。

走路比跑步更健康

很早以前，古希腊医生 Hippocrates（公元前460～前377年）



就已断言："走是人类最好的医疗方式。"那么走路和跑步相比，到底哪个更有利健康呢？

世界卫生组织认为，步行是最安全、最佳的运动和减肥方式。

为什么这么说呢？

美国医学博士史塔曼认为，步行是比跑步更安全的运动减肥方法。一些剧烈、刺激性强的运动可造成血压升高、心率增加、心肌缺氧，诱发导致脑溢血、心绞痛、心肌梗塞，甚至猝死。美国对一组中老年妇女研究中发现，6个月的跑步锻炼，竟导致了40%的人脊椎、膝盖和踝关节受损。

另外，人体能量代谢的平衡点和平均水平不一样，走路的平衡点低，脂肪和糖类代谢的绝对值相对小，脂肪消耗比例大；跑步的平衡点高，脂肪和糖类代谢的水平绝对值都较高，脂肪消耗比例略低。

走路和跑步还有一个不同点就是它们消耗的热量。有人曾做过这样一个试验，让一个人各用30分钟的时间走路、跑步，然后检测他消耗的热量。检测结果是走路消耗了140卡路里，而跑步消耗的卡路里几乎是走路的2倍。虽然看上去跑步比走路更消耗我们的热量，但是研究还显示，如果想减肥那就需要延长运动时间，因为只有这样脂肪才能作为热量被燃烧。与跑步相比，走路持续时间长，运动强度较低，燃烧体内的多余脂肪比跑步更有成效。

走路比跑步运动强度小，所以走路时吸入的氧气比较适量，减少了活性氧带来的危害。因此，与跑步相比走路更有利于我们的健康。

小知识：健康瘦身走路法

在开始进行走路锻炼时，最好先来个热身活动，先全身放松，缓步行走10分钟，然后步行时双臂摆动，双肩旋转，有意识地呼吸，热身要稍稍出汗。在活动之后，应进行放松活动。随后做腿部、胸部和背部伸展活动至少7～10分钟。

走路健身的秘密所在

我们经常说，生命在于运动，可为什么这么说呢？

因为运动本身为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。运动是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。运动可以加强心肌收缩，改善心肌供氧，减少患心脏病的危险。在同一工作环境下，运动少的人比运动多的人容易患冠心病。

那么走路作为一种运动方式，其健身的秘密到底是什么呢？

首先走路能提高大脑功能。大脑支配肢体，肢体的活动又可兴奋大脑，经常锻炼可提高动脑的效力，提高记忆的效率，从而增强记忆力。此外，走路还是消除焦虑、镇恐压惊、缓和紧张情绪的灵丹妙药。一些老年人离退休前精神饱满，浑身是劲，离退休后，反而老态龙钟，判若两人。原因可能是离退休后无所事事，神经松弛，导致大脑传导受阻，各种生理功能失调。

其次，走路也能强壮肌肉，灵活关节，改善肺功能，促进新陈

代谢，增加肺活量。适当地行走，能使人精神旺盛，心情舒畅。我们知道，人体在运动的时候会释放出许多有益的激素，能调节人的情绪和心境，增强抵抗力，有益于身心健康。所以，走路是保持青春的妙方，是延年益寿的良药。

最后，走路能使我们血液循环更加顺畅，血管更加干净。因为持续性的行走可以增加血管内清除废物的胆固醇 HDL（我们在前文中提到过的好的胆固醇），同时还能将血管内的坏胆固醇 LDL（我们在前文中提到过的坏的胆固醇）的残渣清除干净。时间一长，血液便可以畅通无阻地在血管内流动了，我们的血液循环自然也就顺畅了。所以说，走路对很多高血压患者来说是最简单的锻炼方式。

小知识：

高血压患者坚持散步，其舒张压可明显下降；缓慢步行，再配合深呼吸，能缓解头痛；散步时仰首望远，有助于调整俯首案头的姿势，可防治颈椎病。坚持走路，还能使心脏受到一定的锻炼，增强心肌功能，改善血液循环，同时促进胃液分泌，使营养物质在体内能加快消化和吸收。

让走路甩开疾病的纠缠

从中医上讲，双脚有众多经络和穴位，并与人体五脏六腑紧密相连。步行锻炼等于不断刺激脚底穴位，起到按摩人体脏腑的作用，能舒筋通络，活血顺气，强身健体。

人的内脏器官在胸腔、腹腔内由极细的网膜悬挂着。当人们坐或躺着的时候，内脏是极其拥挤地“堆”在一起的，当身体抖动起来时，身体的内脏就会因获得活动的空间而倍感“舒适”。因此，专家建议，走路时再加上一些适当的肢体动作，比如腰部的扭动等，会有效刺激内脏的活动，相当于“按摩”人体的心、肝、胃、肠等内脏器官，可以有效地预防很多疾病。研究显示，每天做走步运动 30 分钟可使患心脏病的风险降低 18%，并可使患中风的风险降低 11%。

为了证实步行对癌症患病几率的影响，美国的研究人员对 931 名癌症患者以及 1 552 名健康人员组成的对照组进行了比较研究。所有参与者的年龄都在 30～70 岁之间，结果表明，每天保证一定时间步行的人，患癌几率要比不进行此类运动的人低 50%，而至少保持 35 年运动的人则要低 69%。

根据人体生物钟的规律，傍晚时人的体力肢体反应敏感度、动作的协调、准确度及适应能力都处于最佳状态，体内的糖也增至最高。所以，健身专家建议每天在此时进行 30～60 分钟的散步锻炼。

我们知道，任何锻炼都贵在坚持。所以，对于身体健康者来说，千万不要因为天气的各种变化而停顿下来。比如在下雨的时候，细雨初降时所产生的大量阴离子，素有“空气维生素”的美称，它有助于降低血压。

小知识：为何要走一万步？

健身专家建议，为了确保健康，每天至少要行走一万步才算合理。为什么呢？

我们知道，成人每天对食物的热量摄取为 2 000～3 000 卡路里。其实，维持我们基本生命活动（睡觉、呼吸等）的热量只耗费了 1 500 卡

路里，完成一些缓慢的动作只需要消耗800卡路里。那么剩下的那些怎么办呢？

所以，专家建议，我们每天需行走一万步来消耗掉剩下的那些热量。如果这些热量在体内堆积，那最终会导致一些慢性疾病。

延伸阅读：正确的走路姿势

★ 要掌握好适当的速度。

走路，是节奏美的体现。走路时，速度不可太快或太慢（散步除外）。太快，就形成“碎步”。这种步子会使全身出现摇摆，尤其以女性更为显著。身体的前后摆动太大，或周身肌肉的抖动太大都会使人的空间视觉形象失去平衡；太慢也不好，那会使你全身肌肉出现松弛，从而失去节奏与力度，给人一种疏懒与精神不振的感觉，更谈不上和谐美感。

★ 要注意重心的稳定。

走路时，应微微收腹。收腹与挺胸的动作是自然连在一起的，只有当人体的重心略微向前靠，使其正好落在脊柱的前方，才能在心理上产生一种前进感。走路时，应抬头挺胸，千万不要向前牵拉着脑袋，也不要向后仰。上半身应保持相对的稳定，不要左右摇摆。手的摆动幅度也应与速度相宜，如果头前倾或后仰，身体左右摆动过大，手的摆动幅度过大，就可能造成“重心位移”，走路的姿态变成摇摇摆摆，很不稳定。

★ 步态要轻。

轻巧当然要依靠全身动作的协调。获得轻巧感，走路时需用腰力。同时，走路时脚与腿的使用十分重要，千万不要用大腿迈步而要用小腿迈步。即走路时大腿的幅度不宜太大，如果幅度太大，就会造成上半身向后倾斜，加大了全身的摆动，让人觉得“很吃力”；小腿迈步则显得很轻盈。走路时，切莫让脚跟先触地或全脚落地，而应该是脚掌

先落地，然后脚后跟触地。从美学的角度讲，前脚掌先触地，能减少全身的摆动与颠簸，给人一种轻巧感。

★ 走路时不要扭动臀部 。

不是指自然扭动，而是人为地扭动，尤其是女性。因为臀部向左右过大的扭，与走路的前进感恰恰构成了心理上的“异向差”，从而肢解了人体走路时的和谐美感。因此，多余的、矫揉造作的动作，都会影响步态的优美。

第十六章　最轻松的调养方式：睡眠

* 睡眠是身体的一种自疗过程。
* 人在睡觉的时候，身体会产生"生长荷尔蒙"，这种荷尔蒙可以帮助身体修复受损细胞。
* 充足的睡眠可以使人精力充沛、思维敏捷、办事效率提高。
* 睡眠可以增强人体免疫力，使各组织器官自我康复加快。
* 正常的睡眠可以保护人的心理健康。

睡觉是不可或缺的健康法宝

中医以"天人合一"的理论来认识人体"人夜则寐，人昼则寤"的睡眠与觉醒现象，认为睡眠与觉醒是人体适应自然界阴阳消长规律（即昼夜节律）的一种自我调整的生理功能表现。

中医经典著作《内经》书："阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣。"失眠正是阴阳失衡的一种表现。

我们知道，睡觉对于我们来说是延续生命不可或缺的生理需求，而失眠问题也是影响我们身心健康的杀手之一。这是为什

么呢？

医学认为，睡眠作为生命所必须的过程，是健康不可缺少的组成部分。睡眠是身体的一种自疗过程，人在睡觉的时候，身体会产生“生长荷尔蒙”，这种荷尔蒙可以帮助身体修复受损细胞，使人第二天醒来之后，恢复精神和体力，所以，充足的睡眠非常重要。

充足的睡眠有四大作用：

第一，消除身体疲劳。睡眠期间，人的体温、心率、血压都会下降，呼吸及部分内分泌减少，基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

第二，充足的睡眠可以使人精力充沛、思维敏捷、办事效率提高。这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量的贮存。

第三，睡眠可以增强人体免疫力，使各组织器官自我康复加快。

第四，正常的睡眠可以保护人的心理健康。短时间的睡眠不



佳，就会出现注意力涣散，而长时间则可造成不合理的思考等异常情况。另外，睡眠可以延缓衰老、保持青春。

睡眠对于大脑健康是极为重要的。未成年人一般需要有8个小时以上的睡眠时间，并且必须保证高质量。如果睡眠的时间不足或质量不高，那么对大脑就会产生不良的影响，大脑的疲劳就难以恢复，严重的可能会影响大脑的功能。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多青少年学生患上了神经衰弱等疾病，很多时候就是因为严重睡眠不足引发的。

总之，人的一生，有1/3的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠，可调节生理机能，维持神经系统的平衡，既是身体的一种修养方式，也是生命中重要的一环。

睡眠不足诱发的健康危机

英国对汽车司机的一项调查显示，29%的司机承认在最近一年中驾驶时有几乎睡着的经历，导致10%的无外界条件撞车事故与疲倦有关。

美国研究指出，每晚睡眠不足4小时的成年人，其死亡率比每晚能睡七八个小时的人要高180%。而另有研究认为：睡眠不足对健康的危害是迅猛的，睡不够的人衰老速度是正常人的2.5～3倍，危害已经大大超过吸烟！

有关专家的最新研究发现，人体长期睡眠不足或处于紧张状态会使神经内分泌的应激调控系统被激活并逐渐衰竭而发生调节紊乱。病理解剖发现，长期睡眠不良者的血管硬化明显，内径变窄，

严重影响供血而使一些器官的功能发生障碍，机体的各类代谢产物不能及时排出体外，白细胞数量减少，免疫功能明显降低，从而对健康产生严重的不良影响。

睡眠不足的一个原因是呼吸暂停综合征。其白天的临床表现：嗜睡；疲劳，睡觉不解疲乏；记忆力减退，工作能力下降，学习成绩差；激动易怒；早晨头痛、头晕、口干；阳痿、性欲减退。夜间的临床表现：打鼾；频繁发生呼吸暂停；睡眠时动作异常；失眠、多梦、恶梦；多尿、遗尿、憋气等。

美国哈佛大学进行的护士健康研究发现，睡眠不足或不规律会使患结肠癌、乳腺癌、心脏病或糖尿病的风险增大。

此外，睡眠不足还会影响皮肤的健康。人的皮肤之所以柔润而有光泽，是依靠皮下组织的毛细血管来提供充足的营养。睡眠不足会引起皮肤毛细血管瘀滞，循环受阻，进而影响我们皮肤组织的更新。

由此看来，充足的睡眠对于我们的身体健康有着不可忽视的作用。

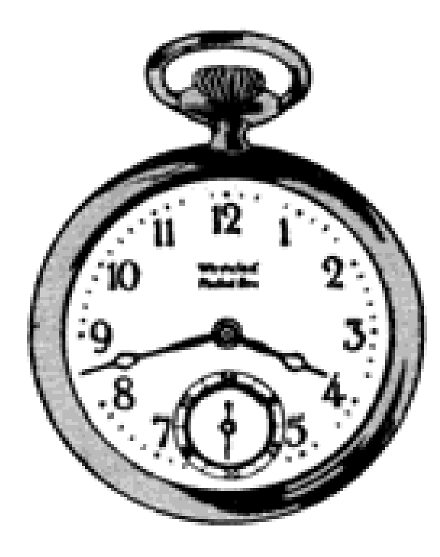
小知识：

瑞典一家医学研究人员发现，睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加。澳大利亚的一个研究学会提出，人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。所以，在这里建议，中学生每天应睡8～9小时，成年人每天需睡7～8个小时。

不要破坏自己的“生物钟”

为了验证人是否真的有“生物钟”的生理现象，一个法国年轻人志愿去阿尔卑斯山一个黑暗的山洞里接受试验。在整个实验的过程中，他身旁没有任何表示时间的东西，而且要求他在山洞里生活60天。

在实验的过程中，研究人员发现，刚开始这位年轻人的睡眠周期是24小时31分钟，也就是他在洞内起床和就寝的时间，每天向后推迟31分钟。实验到第25天时，他的生活同他在外面时正好推迟12小时左右，即白天黑夜的顺序完全颠倒了。到了实验的第50天，他的觉醒一睡眠周期又重新与外面的时间相同。



这个实验告诉我们：人体本身是有其独特的白天黑夜规律的。

其实，人体本身也像是一架生物钟，睡眠就是生物钟现象之一。每个人都有自己的睡眠习惯，有的人习惯于早睡早起，有的人却习惯于晚睡晚起，有的人则定时睡觉，定时醒来。这与长期养成的习惯有关，但与人体周期的生物钟现象也是分不开的。

有些人对这种生物钟规律十分敏感，一进入夜晚该睡的时候就昏昏欲睡，到早晨某一特定时间则一定醒来。生物钟节律并不是被动的、继发的应答反应，而是身体内部一种内在性的主动过程，即使将环境中的各种因素都严格控制在恒定状态，其生物钟节律现象

也会照样出现。

很多从事“三班倒”工作的人大都会体验到，虽然晚上工作，白天睡觉，但其体内的生物钟节律却依然按照他原来正常的昼夜规律在活动。到了晚上，尤其是凌晨人特别思睡而且难受，工作效率会下降。事故出现率也有所增加，原因就是生物节律现象的作用。

所以，我们建议每天应定时睡觉、定时起床，只有这样，生物钟才会准时运转。研究表明，遵守自己的“生物钟”也是提高睡眠质量的关键要素之一。

失眠，夺走健康的恶魔

吴小姐是一家报社的编辑，经常熬夜写稿件。工作压力大，而且生活长期没有规律。久而久之，吴小姐开始失眠，每天晚上躺在床上需要很长时间才能入睡。次日早晨醒来仍感觉疲倦，整日昏昏欲睡，最终患上了抑郁症。

其实，吴小姐的这种情况属于典型的睡眠障碍。统计数据表明，像她这样饱受失眠之苦的城市白领有很多，而且随着竞争激烈、工作压力增大和互联网等因素的影响，失眠的人口比例越来越大。

古人谓：日思三餐，夜思一宿。认为安寝乃人生最乐。但是，由于现代人受到各种压力的困扰，睡眠障碍或和睡眠有关的疾病人数一直呈上升态势。有关机构对北京、上海、广州、南京、成都和杭州等 6 个城市普通人群的调查表明，52%的成年女性、38%的成年男性有过失眠经历。其中，绝大多数是维持睡眠困难，超过半数

是难以入睡。有半数以上遭遇失眠的人的日常生活和工作会受到影响。

长期失眠可引起许多症状：

第一，身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力减弱；

第二，长期失眠会引发高血压、心脏病、高血脂、老年性痴呆；

第三，记忆力减退、头痛。失眠后往往会导致白天精神不振，头昏脑胀，耳鸣，还会导致健忘，神经衰弱等。

第四，影响工作、学习和生活。失眠往往导致工作效率低，紧张易怒，与周围人相处不融洽，抑郁、烦闷，严重的还会导致悲观厌世。

第五，植物神经功能紊乱。长期失眠造成注意力不集中，思维能力下降，产生抑郁、焦虑、精神紧张等情绪，大脑皮层功能失调，引起植物神经紊乱，严重者形成精神病、神经官能症等。

第六，过早衰老，缩短寿命。失眠使机体抵抗力下降，降低身体素质，加速衰老，引发多种疾病，缩短人的寿命。

第七，儿童睡眠质量下降会直接影响身体的生长发育。

小知识：健康睡眠“自助守则”

★ 坚持每天晚饭后散步一、两个小时；

★ 睡前洗个热水澡，最好用浴缸泡浴，而且要用热水泡泡脚；

★ 听听舒缓轻柔的音乐，或者看看不太刺激的书报；

★ 深呼吸，想象美好、平静的画面，保持轻松、宁静的心情。

如何把握好睡眠质量

很多人的睡眠质量很不好，第二天起床总会发现自己变成了熊猫眼，满脸浮肿，甚至会萎靡不振。

那怎么样才能提高我们的睡眠质量呢？

要想提高睡眠质量，必须注意入睡时间。能取得较好的睡眠质量的入睡时间是晚上 9 点到 11 点，中午 12 点到 1 点半，凌晨 2 点到 3 点半。这些时段人体精力下降，反应迟缓，思维减慢，情绪低下，利于人体转入慢波睡眠，进入甜美的梦乡。

虽说成年人平均每天睡眠时间为 8 小时，但其实足够的睡眠不是从时间上的多与少来分别，而是能否达到熟睡的状态。睡眠时间一般应维持 7～8 小时，视个体差异而定。如果的确入睡快且睡眠深、一般无梦或少梦者，睡上 6 小时可完全恢复精力；而入睡慢而浅，睡眠多、常多梦者，即使睡上 10 小时，精神仍难清爽。单纯延长睡眠时间也对身体无益，而应通过各种治疗，以获得有效睡眠。

美国心理学教授詹姆斯・马斯博士指出：一个人晚上睡 6～7 个小时是不够的。他对睡眠研究的结果表明，只有 8 个小时睡眠才能够使人体功能达到高峰。所谓的“适量”，主要是“以精神和体力的恢复”作为标准。

为了弥补这种普遍的睡眠不足，马斯博士提倡“小睡”。这种小睡是指每天正式睡眠醒来后再小睡 20 分钟，其效果比晚上早睡要好得多。另外，对于容易失眠的人来说，应在有睡意的时候才上床，早早上床的结果往往是“欲速则不达”，只会加重心理压力。

睡觉也要摆 pose

也许你没有意识到，睡觉的姿势对睡眠质量也有很大影响。那么什么样睡觉的睡姿才是最合理的呢？

据科学研究，向右侧卧、身体轻微弯曲是最佳的姿势。这样睡觉可以让全身肌肉松弛、血液流动增多、呼吸畅通。仰卧不是最理想的姿势，因为仰卧时舌根部往后坠缩，影响呼吸，容易发出鼾声。此外，仰卧入睡时四肢肌肉得不到放松，睡熟之后手会不自觉地搭压在胸上，容易引起噩梦。俯卧时胸腹部受压，口鼻易被枕头捂住，还容易"落枕"。向左而卧也不是好方法，因为压着心脏活动对血液循环不太好。此外，睡觉的时候，尽量避免将双手放在胸前，以免压迫心肺，阻碍呼吸。

对一个健康人来说，不必过分计较自己的睡眠姿势。因为在一夜的睡眠过程中，人体翻转次数较多，人是不可能保持一个睡姿到天明的，绝大多数的人是在变换着姿势睡觉，这样更有利于解乏和恢复体力。

对于患有某种疾病的人而言，讲究一下睡眠姿势就很有必要。采取保护性睡姿，对预防疾病的发生或减轻疾病的症状都是有益的。下面是几种常见病的正确睡姿：

肺结核：两边肺部都有病的人，最好是仰睡。如果左肺有病，适宜左侧睡；右肺有病，则宜右侧睡。

心肌炎、哮喘、心力衰竭：采取半躺半坐的睡姿，可改善肺部的血液循环，减少肺部瘀血，增加氧气的吸入量，有利于症状缓解与休息。

中耳炎：脓汁会灌满患侧耳道，为使脓汁引流通畅，可采取换侧卧位，以促使脓液排出。

脑血栓：动脉硬化若采取侧卧位睡姿，势必加重血流障碍，宜改为仰卧睡姿。

胃病：胃溃疡病人应向右侧卧。

心脏病：心脏代偿功能尚好者，可向右侧卧。若已出现心衰，可采用半卧位，以减轻呼吸困难，切忌左侧卧或俯卧。

高血压：高血压患者的睡姿应为半卧位或侧卧位。

胆石症：胆囊结石病人应尽可能平卧或向右侧睡。

腰背痛：宜侧卧睡，这样可以使肌肉完全松弛，避免肌肉牵拉紧张、刺激或压迫神经，引起或加重腰背痛。

让你轻松进入梦乡的方法

很多人睡觉前都有看书或者看电视的习惯，有时候看着看着说不定还会越看越清醒，有的人还靠“数绵羊”睡觉。其实，这些都不是科学的促眠方式，下面有几个方法教会你怎么轻松进入甜美的梦乡：

★ 临睡前以热水泡脚，刺激脚上神经。这不仅可以促进全身血液循环，对大脑皮层产生抑制和放松的作用，而且还能活跃末梢神经，加强记忆，使脚、脑感到轻快清爽，有助于加快入睡。泡脚水温约 40 度为宜，要浸过足踝部位。

★ 晚饭后不要再进食咖啡、可乐、茶及巧克力。

★ 晚餐后避免大吃大喝，睡前吃一点宵夜及温和饮料，有助于睡眠。

★ 睡前避免刺激和过度运动、看恐怖片或者时刻想着其他心事。睡前至少 30～60 分钟远离以上负面刺激，转移注意力。保持放松的心情才有助于睡眠。

★ 睡前虽然不宜做激烈的运动，但是做一些放松肌肉的运动却有助入眠。先做数分钟具有放松作用的柔软体操运动，然后躺在床上，合上眼睛，保持平稳的呼吸，收紧和放松全身的肌肉。由头至颈、胳膊和双手、上半身、腰间、臀部，最后是双腿，让全身的肌肉得到松弛而自然进入梦乡。

★ 睡前来一个暖水浴，最能舒缓心灵上的疲劳和绷紧的神经。水可以让肌肤回复润泽和放松，达到由内至外的平和状态。浸浴还会令人身心放松，有助你轻松进入梦乡。

★ 使卧室保持在最舒适的温度，并减少嘈杂的环境。

★ 睡前播放一些舒缓抒情的音乐。音乐早已被广泛应用于心理治疗上，抒情的旋律的确有助于释放郁闷的情绪。

这些食物让你安然入睡

日常饮食中有些食物具有安神、镇静功效的，常吃可以对神经系统有安抚作用，达到改善睡眠的目的。下面推荐几款能够助眠的食物。

酸枣仁粥

材料：炒酸枣仁 20 克、牡蛎 30 克、龙骨 30 克、粳米 100 克。

做法：以 3 碗水煎煮酸枣仁、牡蛎、龙骨，过滤取汁；粳米加水煮粥，待半熟时加入药汁，再煮至粥。

黄连阿胶炖鸡子黄

材料：川黄连 5 克、白芍药 10 克、阿胶 9 克、鲜鸡蛋黄 2 个。

做法：以砂锅煎煮川黄连、白芍药，取汁100毫升；将阿胶烊化成汁，约30毫升，加入蛋黄搅拌，再加入药汁搅拌。放入炖盅内，隔水炖熟。每晚睡前1次，连服3天。

白鸭冬瓜汤

材料：白鸭一只、茯苓30克、白术20克、冬瓜500克、赤小豆60克。

做法：鸭去皮、内脏，放入茯苓、白术，先煮一段时间，然后放入冬瓜、赤小豆，至熟透。以少量调料，吃鸭肉、冬瓜、赤小豆，喝汤汁。分2～3餐食完。

桑椹茉莉饮

材料：桑椹20克、百合20克、茉莉花5克。

做法：桑椹、百合浓煎，水滚后倒入盛有茉莉花的容器，加盖静放10分钟，即可饮用。

枸杞菊花茶

材料：枸杞、菊花各30克。

做法：沸水冲泡枸杞、菊花，加盖静放10分钟，代茶饮用。

莲藕茶

藕粉一碗、水一碗入锅中不断地搅匀再加入适量的冰糖即可，当茶喝，有养心安神的作用。

延伸阅读：测测你的睡眠质量

下面有10个问题，请根据实际情况分别选择：A经常　B有时　C很少　D从未

1. 睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠。

2. 工作或娱乐至深夜。

3. 躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。

4. 入睡后稍有动静就能知道。

5. 整夜做梦，醒来时觉得很累。

6. 很早就醒来，而且再也睡不着了。

7. 有点不顺心的事就彻夜难眠。

8. 换个地方就难以入睡。

9. 上夜班就睡眠不好。

10. 使用安眠药才能安然入睡。

你的睡眠质量好吗?

计分

选中A记5分，B记2分，C记1分，D记0分。

如果您的总分在20分以上为严重睡眠障碍。总分在5～20分说明您的睡眠质量比较差。5分以下（没有A项）说明您的睡眠质量良好。

如果您的累计得分在5分以上，特别是有A项得分，您需要高度重视您的睡眠状况，想办法改善睡眠质量。

第十七章　神奇的半身浴

* 半身浴使身体血液循环顺畅，改善新陈代谢。
* 半身浴能够缓解疲劳，放松因过度疲劳和压力而紧张的肌肉，让头脑变得更加清醒。
* 实验表明，半身浴能让人有饱胀感。利用这种方式可以轻松减肥。
* 半身浴让变热的血液在体内反复循环，起到美容的效果。
* 坚持半身浴还能有效治疗肝、肾疾病和糖尿病等。对女性月经不调、子宫肌瘤等症状也有所缓解。

风靡日本的"半身浴"

日本是世界上人均寿命最长的国家之一，其中一个重要原因，就是男女老少普遍喜欢泡热水澡，尤其是崇尚"半身浴"。近年来，"半身浴"几乎风靡整个日本，连韩国也开始慢慢兴起。

中医认为"寒从脚上起"，半身浴主要为了暖下半身。入水要缓慢，从暖脚开始，慢慢地从下身开始泡浴，水位应保持在心脏以

下。洗半身浴可以促进新陈代谢、排汗，有瘦身的效果。最重要的是它会让身体很暖和，舒缓疲累的身心，再加上可以一次保养全身，一举数得。

那么到底什么是半身浴呢？它跟我们平时的洗浴方式有何不同呢？



所谓“半身浴”，就是将肚脐以下的部位，在 39 ℃的温水中，浸泡 30 分钟以上。此方法可保证从心脏流出的血液，1 分钟内完成体内循环并回到心脏。

半身浴具体做起来并不十分严格，水温、入浴时间和浸泡到身体哪个部位，可以因人而异。为什么强调浸泡下半身呢？日本医学专家植田理彦解释说，如果浸泡到肩部，身体大概要承受 560 公斤的水压，这样心脏就是顶着水压在输送血液，因而增加了负担。同时，肺部也会受到压迫，造成呼吸紊乱。

小知识：

洗“半身浴”时，水温保持在39℃左右。人在此温度浸泡，血压和心跳几乎没有变化，副交感神经处于最佳状态，整个人容易放松。如果水温超过42℃，容易导致副交感神经活跃，心跳、血压出现变化，而且水温过高还会改变血液状态，导致血小板活跃，容易形成血栓。特别是患有高血压、动脉硬化和糖尿病的老年人，不要在42℃以上的热水中泡浴。

享受半身浴轻松减肥

“要成为性感女王就洗半身浴吧！”这是当下在韩国女性口中最留行的一句口头禅。

据韩国明星李孝利经纪公司的有关人员介绍，李孝利从今年春天开始被半身浴的魅力深深吸引住了。在8月中旬到希腊给韩国选手助威时，她也抽出时间享受了“美妙”的半身浴。

李孝利之所以对半身浴如此情有独钟，是认为半身浴有助于减肥而且对皮肤美容有非常好的效果。Fans们看了李孝利在雅典拍的照片之后，都说她比以前瘦了，便请教其瘦身秘诀，结果答案是半身浴起的作用。

韩国江南圣母院内科的崔明圭教授就半身浴是否能减肥作了实验。对进行半身浴和一般洗浴的人每隔3分钟后食用60 cc食物后进行比较。结果发现，半身浴的试验对象对食物的摄取

量是 1 228 cc，而那些一般洗浴的人的最大摄取量是 1 579 cc。

实验表明，半身浴确实能让人有饱胀感。这种方式使人对食物的摄取量减少了，减肥自然不在话下。

所以，建议那些想减肥的女士进行半身浴。虽然刚开始会觉得有点麻烦，可是为了美丽的身材，还是忍耐一下吧！每周进行一至两次就可以了。

小知识：塑身泡澡术——改善浮肿半身浴

★ 浴缸内放入热水。

★ 淋浴适应水温后，先将双脚伸进浴缸。

★ 再慢慢坐进浴缸内，水位不超过胸部。

★ 浸泡 10～15 分钟。

★ 泡澡时可进行胸部保养。

半身浴让你血液循环更顺畅

你会经常感觉到脚凉么？尤其在冬天，常会脚趾麻木么？

其实，这是因为肢体远端的毛细血管血液循环较差。还有一个原因是人体下半身的温度确实要比以心脏为中心的上半身的温度低，这是因为上半身比下半身血液循环顺畅。

那我们应该怎么办呢？

我们可以通过增加下半身的血液循环，来减少与上半身的温差，从而使全身温度保持均衡。另外还由于现代人久坐的生活方

式，身体长期保持一种姿势。对血液循环来说，无疑“雪上加霜”。

韩国某医院内科医生尹浩钟教授对经常进行半身浴的人和没有做过半身浴的人做了一个“心脏多普勒检查”，该项检查主要想证实半身浴是否真的能增进血液循环。检查结果表明，经常半身浴的人的左心室大动脉的血量比其他没有进行半身浴的人多了30%。意外的是，这些人的血压和脉搏都很正常，只是血液循环增加了，也就是说半身浴并未给心脏增加负担。所以，对于经常感觉脚趾麻木、冰冷的人来说，半身浴就是一个很简单的改善方法，它会让变热的血液在体内反复循环。

让半身浴驱除你的疲惫感

对于每天上班的人来说，一天下来总感觉到腰酸背痛，毫无精神。那么有什么方法能轻松消除紧张工作后的压力和疲惫感呢?

我们知道，只有整个肌肉的放松才能缓解我们的紧张。所以如果长时间不排解疲惫感的话，那人的肌肉就会变得僵硬甚至有疼痛感。那么我们该怎么办呢?

其实半身浴就是一个很好的方法，它能够缓解疲劳，放松因过度疲劳和压力而紧张的肌肉。此外，头脑也会清醒，自然人的心情也会放松许多。

半身浴比热水淋浴缓解疲劳的效果好。洗的时候要注意控制泡浴的时间，过程要缓慢，使身体和肌肤缓慢受热，只有血液流通缓慢，才能达到逐渐放松的目的。

此外，坚持半身浴还能有效治疗肝、肾疾病和糖尿病等。对女

性月经不调、子宫肌瘤等状况也有所缓解。

小知识：

一直以来，人们洗澡的时候都喜欢将全身浸泡在热水中。殊不知，这样会使皮肤形成一个防护层，导致热量无法传到体内。而此时心脏的温度还会提高，并加大上半身和下半身的温度差。

具体操作是：身体进入浴盆之前，先将热水泼在下半身，然后将水温调到38～40度。将胸部以下浸泡在热水中使体温逐渐上升，身体开始出汗。时间最好在20分钟左右，浴后马上穿好衣服和袜子以保持体温，这样才能获得最佳的效果。

老年人最适合半身浴

半身浴除了能让爱美的女性更苗条外，对于老人也是非常实用的。

日本保健专家提出，老年人或心脏不好的人更宜洗“半身浴”。

为什么这么说呢?

医学研究发现，从心脏流出的血液短短1分钟里可在体内循环一次后回到心脏，如果让老人经常洗半身浴，那他在温水里浸泡30分钟后，血液就可以在体内循环30次。这样，通过血液在体内的反复循环，有助于增强血管弹性、心脏搏动及肺脏呼吸功能。所以对于有心血管疾病的老人来说，这是一种非常好的养生方式。

另外，研究还证明，洗浴的水温最好应控制在37～39 ℃。在

此温度中浸泡的人，副交感神经处于最佳状态，整个身心很容易得到放松，并且血压和心跳也很正常。如果水温超过 42 ℃，不仅容易导致交感神经活跃，心跳和血压变化增大，而且水温过热还可能改变血液状态，比如大量出汗。血液中水分减少时，会使血小板变得活跃，就容易形成血栓（如脑血栓、心肌梗塞等）。

所以，在这里提醒，特别是患有高血压、动脉硬化和糖尿病的老年人，不要在 42 ℃以上的水温中久浸泡。

小知识：

心脏不好的老年人不宜洗全身浴，因为当水浸泡到肩部，水压会给心脏带来负担，心脏是顶着水压输送血液，对心脏不利。加之肺部受到压迫，也易造成呼吸紊乱，从而出现意外。

半身浴怎么洗最完美

按照正确的步骤来洗浴是很关键的。在浴缸外摆张小矮凳，就可以轻松开始了。

★ 先淋浴，从脚尖开始，朝心脏方向洗刷。

★ 浴缸内放入洗澡水，水温控制在 39 ℃左右。再滴入几滴具有消肿效果的熏衣草精油，坐入浴缸中，让身体自腰部以下都泡在水里。你可以看本闲书或听听音乐，静静浸泡 20 分钟至 30 分钟，身体就会暖和发热起来。

★ 第一阶段入浴结束，走出浴缸调节一下呼吸。坐在矮凳上，

从脚踝两侧慢慢往上按摩，一直到膝盖。

★ 再进入浴缸中浸泡，第二阶段只要5分钟即可。

★ 走出浴缸后喝几杯矿泉水，可以有效促进体内水分排出。

★ 最后再进行一次5分钟的入浴。此时，汗水应已全部排出。接着，使用冷水淋浴，紧缩肌肤，半身浴便大功告成了。

讲求情调的可以去买专门的木制大浴桶，不愿麻烦的也可在自家浴缸里进行，控制好水的高度就没问题了。经常坚持，一定会让暗黄的脸色变得红润起来。

延伸阅读：洗浴温度多少最合适

★ 热浴：洗浴温度在50 ℃左右最为常用，适合于各类病人及正常人。一般来说体质好，可温度高些，体质弱则温度低些。

注意：热浴对体力有一定消耗，洗后应休息并补充水分及适量食物，或于睡前洗浴，洗后即睡。

★ 温浴：洗浴温度在20～40 ℃，适合于年老体弱，各类慢性病及皮肤美容等。一般水温与人体接近、容易接受。

注意：开始进行浴疗时可使用温浴，待适应后逐渐升温或降温。

★ 冷浴：洗浴温度在20 ℃以下，一般不要低于5 ℃，冷浴适合于年青、体壮者。一般来说体质愈好，则可温度愈低。

注意：开始进行时温度高些，以后渐渐降低。但温度愈低，时间应愈短。

★ 冷热交替浴：调节水温，使冷热变化，先热后冷，或先冷后热，或冷热交替。此法又称“血管操”，适合于体质强者。

注意：开始时最好每次洗浴只进行一次冷热交换，先冷后热或先热后冷应随个人爱好、洗浴目的的不同而定。适应后，可在一次洗浴时进行多次交替。

第五篇

挑战120岁寿命极限的秘诀V



第十八章　肥胖，人类健康长寿的大敌

* 超重10%的男性肥胖者较同龄正常体重者的寿命缩短4年。
* 肥胖容易造成全身许多负重关节的磨损和撕裂。
* 肥胖者因胸壁和腹壁增厚、横膈升高使肺活量降低，有时会出现活动性呼吸困难和睡眠呼吸暂停等症状。
* 肥胖患者很容易引发痛风现象，其发病率是正常人的4倍。
* 女性肥胖患者易患不孕症、月经不调和荷尔蒙分泌异常等病症。
* 肥胖患者腹部积压的脂肪从下部压迫心脏，使心脏处于受压的非正常状态，最终会导致心脏病。

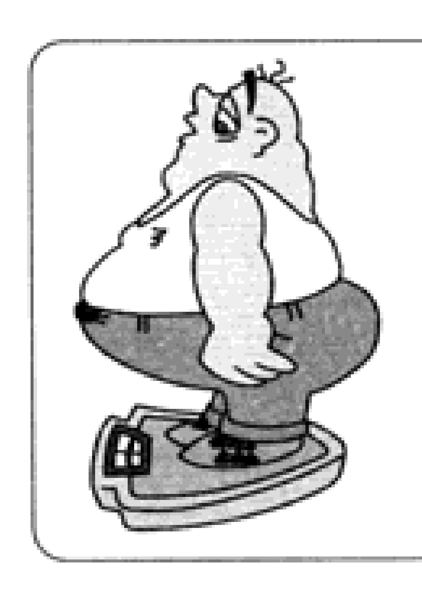
肥胖的种种隐患

英国的戏剧大师莎士比亚在他的作品《亨利四世》中写道："不要贪图口腹之欲，你要知道你在多吃的同时坟墓正在张着三倍大的嘴巴等候你。"

对于那些贪吃并且愈来愈肥的人来说，莎士比亚的话可不是随

口乱说的，为什么呢？

1997 年，世界卫生组织正式确认肥胖是一种疾病，并向全世界宣布："肥胖症将成为全球首要的健康问题。"



①影响健康长寿
②易受外伤
③易患高血压
④易引发糖尿病
⑤引发癌症
⑥引发高脂血症
⑦易患内分泌及代谢性疾病
⑧对肺功能有不良影响
⑨手术后易感染
⑩易引起肝胆病变

据世界卫生组织统计，全球肥胖症患者达 3 亿人。其中，儿童占 2 200 万人，11 亿人体重过重。更让人惊讶的是，肥胖症和体重超常早已不是发达国家的"专利"，已遍及五大洲。目前，全球因"吃"致病乃至死亡的人数已高于因饥饿死亡的人数。

世界卫生组织还把肥胖与爱滋病、毒麻药瘾和酒癖，并列为世界四大医学社会问题，是人类健康长寿的大敌。

医学界还把与肥胖有关的冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病、脑血管意外称为"死亡五重奏"。来自世界卫生组织的数字则表明，美、德、英等国肥胖人群患病率均在 45%以上。

还有报道说，2002 年，美国因肥胖症致死者达 43.5 万人，2003 年，达到 40 万人，均比 1990 年增长了 33%。2003 年，美国

用于治疗肥胖症的费用为750亿美元，而用于治疗因肥胖症而产生的疾病的开销总额高达1 400亿美元。

世卫专家还指出，肥胖症的直接后果是导致心血管疾病、癌症，容易诱发糖尿病，并使人的寿命减少10余年。

意大利科学家更是大胆地预测，如果现在不开始对肥胖进行预防的话，到2050年世界将会变成一个胖子的世界。

所以，远离肥胖，势在必行！

小知识：

据国家卫生部门统计资料显示，我国肥胖病患者正逐年增长，尤以大中城市发病率为高，约占城市人口的17%。我国肥胖患者已经超过7 000万（不包括儿童肥胖）；少年儿童有51%是肥胖者；在北京、上海等大城市，有近1/3的成年人超重。目前，全国体重超标的人数为23%，北京市超过40%、部分沿海地区城市高达50%以上，已接近于西方发达国家的水平。

肥胖导致糖尿病的秘密

据统计，全世界糖尿病患者有1.25亿，我国的糖尿病患者已达4 000万。世界卫生组织将糖尿病列为三大疑难病之一，并把每年的11月14日定为“世界糖尿病日”。

2004年，世界糖尿病日的主题为“糖尿病与肥胖”，口号为“对抗肥胖，预防糖尿病。”

世界糖尿病联盟（IDF）主席Silink说：“只要减轻一小部分

体重，就可以显著降低糖尿病及其并发症的发病危险。据估计，如果人群体重的增长情况可以得到有效控制，那么至少可以减少一半糖尿病病例的发生。”

那么肥胖怎么会引发糖尿病呢？

2005年第7期的《糖尿病之友》杂志中这样写道：肥胖引起糖尿病的主要原因是脂肪组织对胰岛素不敏感，糖进入肥大的脂肪细胞膜时需消耗较多的胰岛素，于是越肥胖（脂肪越多）对胰岛素的需求量就越多，分泌胰岛素的胰腺B细胞负担也就越重。虽然



糖尿病的并发症

胰腺B细胞尽最大力量分泌，但胰岛素仍不能满足肥胖身体的需要，造成了胰岛素分泌量的相对不足。长此以往，最后导致胰腺B细胞功能的衰竭，从而引发了糖尿病。

所以说肥胖是糖尿病的重要诱因或病因之一。

小知识：早日发现糖尿病的症状

★ 餐后2～3小时经常出现心慌、手颤、饥饿难忍、多汗、心率增快等，吃些东西即可缓解时，应想到是不是早期糖尿病性低血糖。

★ 屡次发生皮肤化脓感染、如毛囊炎等。

★ 因视力减退就诊，偶然发现眼底有糖尿病性视网膜病变或白内障者。

★ 无明显原因的下肢酸困、乏力或皮肤瘙痒者。

★ 生育年龄妇女有多次流产、死胎、胎儿畸形、巨大胎儿、羊水过多。

★ 幼年原因不明的生长迟缓、体力虚弱、消瘦者。

★ 40岁以上体质肥胖者。

★ 老年人出现原因不明的昏迷、高血压、冠心病、心肌梗塞、脑血管意外等均应想到其基础病因有糖尿病的可能。

肥胖是心脏的负担

越来越多的病例显示：心脏病是人类健康的头号杀手。全世界1/3的人口死亡是因心脏病引起的，而我国，每年有几十万人死于心脏病。

研究证实，如果按一个人心脏平均每分钟跳 70 次、寿命 70 岁计算的话，一个人的一生中，心脏就要跳动近 26 亿次。一旦心脏停止跳动而通过抢救不能复跳，那就意味着，一个人的生命终止了。

那么为什么说肥胖还能引发心脏病呢？

由于肥胖，身体多余的脂肪组织在增加。因此，心脏就必须加剧运动，其结果是渐渐地越来越肥大起来。如此一来，更多的血液就必须输送到心脏的肥大部分，从而造成恶性循环。而且，腹部积压的脂肪从下部压迫心脏，使心脏不得在受压的非正常状态下 24 小时地运转，最终导致心脏病。

另外，肥胖者摄取过多的热量，在体重增加的同时，使心脏负荷和血压均升高，从而增加心肌耗氧量。再者，高热量的饮食习惯，使胆固醇、甘油三酯和血压升高，促使冠状动脉粥样硬化的形成和加重。

由此可见，肥胖也是诱发心脏病的主要因素。

小知识：早日发现心脏病的症状

★ **呼吸** 做了一些轻微活动，或者处于安静状态时，出现呼吸短促现象，但不伴咳嗽，咳痰。这种情况很可能是左心功能不全的表现。

★ **脸色** 如果脸色灰白而发紫、表情淡漠，这是心脏病晚期的病危面容。如果脸色呈暗红色，这是风湿性心脏病、二尖瓣狭窄的特征。如果呈苍白色，则有可能是二尖瓣关闭不全的征象。

★ **皮肤** 慢性心力衰竭、晚期肺原性心脏病患者的皮肤可呈深

褐色或暗紫色，这与机体组织长期缺氧，肾上腺皮质功能下降有关。皮肤粘膜和肢端呈青紫色，说明心脏缺氧，血液中的还原血蛋白增多。

★ **头颈** 如果由锁骨上延伸到耳垂方向凸起一条表筋，如小指粗，很可能是右心功能不全。

★ **手脚** 手指末端或趾端明显粗大，并且甲面凸起如鼓槌状，常见于慢性肺原性心脏病或先天性青紫型心脏病患者。

★ **下肢** 中老年人下肢水肿，往往是心脏功能不全导致静脉回流受阻的表现。此外，如果时常心悸、气喘，只有蹲位才得以缓解，这是紫绀性心脏病的特有表现。

脂肪肝爱向肥胖者招手

随着生活水平的提高，我们的饮食也越来越丰富，大饱口福之余你可否想过脂肪肝正在向你招手呢?

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。正常肝内脂肪占肝重3%～4%，如果脂肪含量超过肝重的5%即为脂肪肝，严重者脂肪量可达40%～50%。

脂肪肝的脂类主要是甘油三酯，当体内脂肪含量过多，输入肝脏的脂肪及脂肪酸和肝脏中合成甘油三酯的速度超过了组成极低密度脂蛋白及泌入血液的速度时，便会出现肝中甘油三酯堆积，造成脂肪肝。

那么肥胖者为什么容易患脂肪肝呢?

在前文的第十一章中我们讲到过，肥胖者之所以易得脂肪肝，或说脂肪肝患者肥胖居多，是因为人一旦肥胖，血液中的游离脂肪



酸会大大增加，并不断运往肝脏；肥胖导致的高胰岛素血症，促进脂肪酸蓄积，最终造成中性脂肪在肝内沉积。

专家介绍，健康的肝脏可以将脂肪与磷酸、胆碱结合，转变成磷脂，转运到体内其他部位；肝脏功能受损，代谢紊乱，一些原本应转化的物质反倒成了脂肪。所以，平时爱贪吃的人要注意了，合理的饮食才能确保身体的健康，否则你的身体就会慢慢被肥胖"拖垮"。

小知识：早日发现脂肪肝的症状

轻度症状 轻度病者大多无临床症状，部分患者偶有疲乏感觉，或仅觉近期腹部胀满感。医学上认为，一般约25%以上脂肪肝患者临床多无症状。

典型症状 一般来说，中、重度病者绝大多数有一定的临床症状，主要表现为：疲乏、消化不良，恶心，厌食，腹胀，肝区胀闷，甚或疼痛。

肥胖女性的烦恼

很多女性生完孩子，到了中年或者更年期，就变得越来越胖，千万不要忽视这个发胖的状态，否则很多妇科疾病会找上门来。

那么肥胖和妇科疾病有什么关系呢?

据《中国妇女报》报道，在肥胖妇女中，乳腺癌发生率最突出，比以低脂肪食物为主的人群中的发生率高5～10倍。因为肥胖女性体内脂肪堆积，刺激了雌激素及催乳素的分泌增加。那些对雌激素特别敏感的妇女，还可能容易患肿瘤疾病。

肥胖女性储存在皮下的脂肪容易刺激卵巢，会造成月经不调，因荷尔蒙不平衡所引起的体毛反常的多毛症，另外还会导致阴道感染和一些经前并发症。

由于肥胖的女性容易分泌过量的雌激素，当体内雌激素过多、黄体素太少时，可能会引起水肿，从而使体重增加。

由于多数肥胖者都可能有高血压、高血糖，便造成了内分泌激素紊乱，而其中的雌激素是诱发子宫内膜癌的主要因素。更年期妇女肥胖者，患这类癌症的几率更高。所以，肥胖被认为是子宫内膜癌的高危因素。

克制一下，千万别多吃

所有的肥胖，都和“吃”有密不可分的联系。为预防肥胖的发生，首先应适当控制进食量，尤其对单纯性肥胖患者来说。此类患者

特别是高脂肪及高糖类饮食要加以严格控制，饮食情况包括饮食习惯、质量及数量都应加以调整。对于轻中度肥胖者，应尽量减少额外食物，达到每半月减轻体重1～2公斤，直至达到正常标准体重的目标。

对于中度以上肥胖者，食欲常亢进，且多食高热量食物而不能自行控制，同时因肥胖又限制了进行体力劳动的人，应人为地去限制饮食。

首先从患者的年龄、身高和活动情况估计其每日需要热量，在原来基础上再减少3 347.2～4 184焦耳（800～1 000卡）。一般每日从6 276焦耳（1 500卡）左右开始，其后根据病人体重变化及其他反应再进行调整，以每周减少0.5～1公斤体重最为适宜。

在减肥的第1周，由于体内水分、盐分同时丧失，体重减轻较多，其后则趋平稳。食物中每日蛋白质含量应不少于标准体重，即每公斤1克。如患者肾功能良好，则可略增蛋白质的摄入量，以增加人体对食物的特殊动力作用，即增加其对热量的消耗。

此外，还要控制脂肪和糖的摄入量，食盐也需要控制。如条件许可，应尽量多次少量进食，一日可五六餐，并可在饮食中酌量增加蔬菜等热卡食物，以减少患者的饥饿感。

小知识：

通常肥胖程度以肥胖度表示，其肥胖度公式为：

（实际体重－标准体重）÷（标准体重）×100％

成人标准体重＝身高 cm －100＝ kg

儿童标准体重＝年龄×2＋8＝ kg

肥胖度大于10％为超重，大于20％为肥胖症。

想减肥，多运动

减肥，除了在饮食上注意外，体育锻炼是减肥的好方法。

肥胖症患者锻炼要因人而异，根据个人的病情及体质不同采取适当的运动形式。在这里我们建议，可以采用先易后难，从轻微小运动量开始，逐渐增加运动量和适当延长运动时间的方法进行。

★ 耐力性运动——适合于体质较弱的肥胖者

中速和快速步行、爬坡性医疗步行、缓步跑、骑车以及游泳等。其中，步行和慢跑不需要任何设备，锻炼尤其方便。

锻炼时要循序渐进，速度应逐渐加快。以步行、慢跑为例，一般以每日活动 1 小时、步行 3 000～5 000 米路程为宜，可一次或分次完成，随着运动时间的延长，步行的距离也可逐渐延长到8 000 米。

注意在运动的时候要量力而行，适可而止。以活动时脉搏达到每分钟 120～130 次，运动后疲劳感在 20 分钟左右消失为佳。

这种耐力性运动锻炼能加速体内脂肪分解，消耗掉多余的脂肪，有利于减肥。

★ 力量性运动——适合于体质较强的肥胖者

仰卧位的腹肌运动，如双腿直上抬运动，直腿上下打水式运动，仰卧起坐；俯卧位的腰背臀肌运动，如双腿直上抬的运动，头、肩、腿同时后抬“船式”运动等；不同重量的哑铃运动等。

这种锻炼方式可减少腹部、腰背及臀部脂肪，还可减少胸部和肩部脂肪。

★ 球类运动——适合于体质强的肥胖者

这类运动可以把耐力和力量锻炼结合起来，有乒乓球、排球和篮球以及医疗实心球等。

这种运动方式减肥效果比较明显，因全身的运动量比较大，所以对于脂肪的消耗也相对较大。

延伸阅读：花样百出的减肥方法

减肥是肥胖症患者心头的痛，他们往往为了减肥备受折磨，甚至花费高昂的代价。下面给肥胖者提供几种花费不多，效果却很不错的减肥法。

花粉减肥法：服用花粉制剂不仅能使疲劳的身体恢复气力和精力，还可以使肥胖的体重减轻。它的优点还在于，对于人体无任何毒副作用。

饮水减肥法：研究证实，人体假如减少水分的摄入，脂肪就会逐渐沉积，反之，脂肪的贮存就会减少。人体内水分不足，肝肾功能就会受到影响，肾脏的生理功能不能正常发挥，肝脏就会加重负担，使脂肪代谢减慢，脂肪堆积，身体发胖。如能每天饮用适量凉开水，就能达到不错的减肥效果。

绷带减肥法：此法通过绷带对局部肌体的束缚，来达到减肥目的。首先把要减肥的部位通过按摩或其他方法使皮肤潮热，然后开始缠绕绷带，绷带包得太松不起作用，绷得太紧会使血循环和神经受损，故绷带要缠得不松不紧，恰到好处。

蔬菜减肥法：蔬菜中的膳食纤维在肠道中停留时间短于其他食品，可以抑制营养物质的过分吸收，减少脂肪堆积；同时膳食纤维本身的产热能力极低，可以降低热量的摄入。此外蔬菜中含有的许多物质都能促进脂肪的分解，使体内的脂肪消耗。有利于减肥的蔬菜包括：芹菜、白菜、菠菜、韭菜、白萝卜、黄瓜、大葱、南瓜、冬瓜、豆芽菜等。

泥巴减肥法：这是一种利用特殊的泥土敷满身体的护肤美容减肥法。方法是把白土晒干研磨成粉，加入鸡蛋、橄榄油与蜂蜜，调匀成浆。使用时把粉浆涂于热浴后的身体上，或涂白土后再用塑料布包裹身体。



第十九章　粪便，最准确的人体信号

* 中医上说："胃为水谷之海，日受其新以易其陈，一日一便，乃常度也。"
* 一般情况下，正常人每天排便1～2次。
* 正常粪便是圆柱形，长10～20厘米，直径2～4厘米，重100～200克。
* 健康人的粪便，含水量大概七到八成，在马桶内应浮在水面上。
* 健康粪便的颜色应该是金黄色或褐色。

粪便是胃肠的镜子

我们去医院做有些检查的时候，医生经常要求我们憋尿，并要求有尿样，这样才能检查出相关的病状，其实粪便也有这个神奇的功能，要不医学家怎么会认为它是"最准确的人体信号"呢？

粪便，常被人看作是污秽的东西，生活中很少有人会提起粪便。其实，正是粪便畅通，才使得人体的各种机能得以正常

发挥。

粪便是未被吸收的食物残渣部分。对于未被吸收的残渣部分，消化道则通过大肠，从肛门以粪便形式排出体外。

正常粪便是圆柱形，长 10～20 厘米，直径 2～4 厘米，重 100～200 克。食用蛋白质的粪便为棕黄色或黄色，有臭味，硬而成块，含有很多革兰氏阳性细菌。食用碳水化合物的粪便为棕绿色、恶臭味、软或半液体状、酸性、含有很多革兰氏阴性细菌。正常粪便稍有棕色，这是因为有粪胆素和尿胆素，粪便颜色会因食物而有所不同。

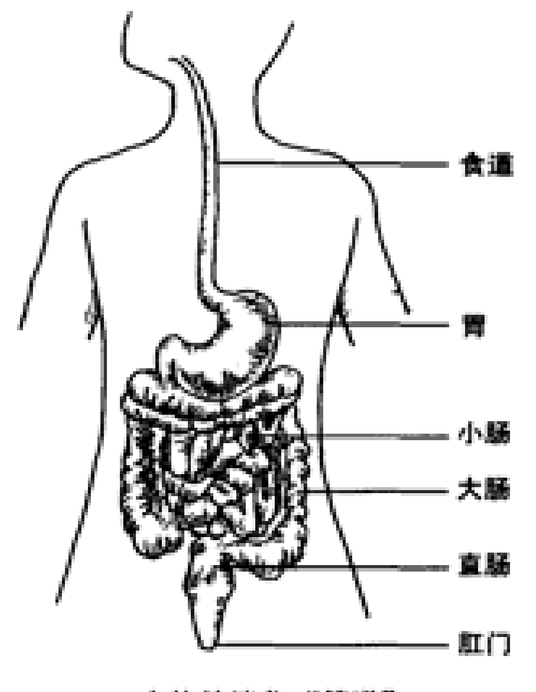
大便的颜色、形状和稠度的轻微变化大多是由于近期饮食的改变所引起的，肠胃是否健康，每个人都可以从自己的排便颜色、气味与形状得知，所以说粪便是肠胃的镜子。

2006 年的《环球时报·生命周刊》中，有以下三种方法来观察粪便得知人体是否健康——

含水量：健康人的粪便，含水量大概七到八成，在马桶内应浮在水面上。如果水分超过九成，就会呈水状，可能由细菌感染造成。如果粪便沉底，就要小心便秘，警惕痔疮了。

颜色：健康粪便的颜色应该是金黄色或褐色，如果呈红色，可能由大肠出血或痔疮等下消化道疾病引起；如果呈暗红或黑色，可能由十二指肠、胃出血等上消化道疾病导致；如果呈墨绿色，表示食物没有完全消化或者拉肚子；如果呈灰白色，通常显示肝功能异常，或脂肪摄取过多、消化不良等。

形状：正常粪便应该是圆柱形、大小适中，且有光泽感。如果太粗或呈粒状，通常由于其在大肠内停留太久，平时应多吃些通便的食物；如果呈黏液状，表示胃肠道有发炎的情况，最常见的是沙门氏杆菌或阿米巴原虫造成的大肠炎；如果粪便中有油质，可能是



人体的消化"管道"

小肠吸收不良或胰脏疾病造成脂肪吸收不良所致。

此外，正常的排便量应该是两三条左右，且不会有恶臭。

小知识：排便是怎么完成的

排便是一种神经反射活动。排便反射弧包括感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器。直肠在正常情况下是空虚的，但当集团运动推进粪便进入直肠时，如容积达150～200 ml，直肠腔内压力升至7.3kPa时，可刺激直肠壁内感受器及其附近感受器产生神经冲动，经盆神经、腹下神经到达S2～4的排便低级中枢。由该中枢发出的冲动沿盆神经的副交感纤维传出，引起降结肠、乙状结肠和直肠收缩，肛门内括约肌舒张。同时由低级中枢神经传出的冲动减少，肛门外括约肌舒张，使粪便排出体外。

看粪便，知健康

当患某些消化系统疾病的时候，粪便常能通过它反映出所患疾病的特点。病理情况下，粪便的外观可呈现不同的改变。患者在解大便时，应该顺便观察一下粪便的颜色及形状，以便对自己的疾病做个初步判断，这对及时发现自己的疾病、及时就诊大有好处。

常见的异常便粪有以下几种：

柏油样便：呈糊状，有血腥味，无臭味，外观乌黑色，表面有油性光泽，样子很像铺马路的柏油。这种粪便是上消化道（食管、胃和十二指肠）出血的表现，胃和十二指肠溃疡、胃癌、出血性胃炎和肝硬化并发食管静脉曲张破裂，是常见的病因。

白陶土样粪便：呈灰白色，较松散，形状似制造白陶器的白陶土。这种粪便是胆道的内腔受阻或外壁受压，胆汁不能通过胆道进入肠腔将粪便染黄所致，常由胆道内肿瘤、乏特氏壶腹周围癌和胆管结石等疾病引起。

血便：血便可以是暗红色的全血便，也可是粪便中混有血液。血便多由下消化道（空肠、回肠和结肠）出血引起，常见的疾病有：小肠的恶性肿瘤、结肠癌、结肠息肉、克隆病和美克耳憩室溃疡等。

泔水样便：这种粪便就像淘米、刷碗、刷锅用过的“泔水”，呈水样，粪质少，混有不消化的食物。大便的次数多，量也大，无臭味或臭味较轻，排便时粪便常喷射而出。这种粪便常见于霍乱和胃泌素瘤等疾病。

洗肉水样便：粪便呈暗红色水样，就好像洗肉用过的水，量多，无臭味。主要见于食物中毒引起的急性肠炎。

果酱样粪便：颜色很像巧克力糖，呈糊状，形似果酱或做炸酱面时的炸酱，粪便中常含有崩溃腐败的组织碎片，有恶臭。这种粪便主要见于阿米巴痢疾。

糊状便：粪便呈成堆的糊状，多泡沫，或者像发酵的面团。病人便次多，伴有腹鸣、腹胀和大量排气（俗称"放屁"）。常见于发酵性消化不良。

溏便：这种粪便稀薄，不成形。病人便次较多，量较大，排便时先有腹痛，排便后腹痛消失，多在清晨或黎明前发生，故又称"黎明泻"或"五更泻"。常见于夜间腹部着凉引起的消化不良、肠易激综合征（亦称胃肠神经官能症）等。

海蓝色水样便：粪便呈黄绿色、米汤样或海蓝色稀水样，内含半透明蛋花样或黏膜样物质，便次多，量大。发病前，病人常有使用"广谱抗生素"（对多种细菌都有效的抗生素）的用药史。主要见于金黄色葡萄球菌性肠炎。

脂肪便：大便量多，粪便表面有油滴，味酸臭。这种粪便提示脂肪有水解、消化、吸收障碍。主要见于患慢性胰腺炎或胰腺癌的病人。

硬球样便：粪便坚硬呈球状，酷似羊粪球样或卵石样，不易排出，见于便秘时。

小知识：简易"排便餐"

每到周末，可给自己的肠胃进行一次"大扫除"，不仅能减轻体重，还可缓解高血脂及痛风症状。这套排便餐是，周五、周六晚上各喝250克的酸奶、吃500克连皮蒸熟的红薯及两个苹果。这样一来，周日早上就可享受排便的畅快感了。

是谁在影响排便

中医对正常人排便亦有论述："胃为水谷之海，日受其新以易其陈，一日一便，乃常度也。"为什么这么说呢？

医学认为，正常人的排便差异很大，这与个体差异、生活习惯，尤其是饮食习惯有关。一般情况下，正常人每天排便1～2次，有的2～3天一次（只要无排便困难及其他不适均属正常），但大多数人（约占60%以上）为每天排便一次。

那么你知道哪些因素影响我们的排便反射吗？归纳起来，主要有以下几点：

★ 进入直肠的粪便量过少，对直肠壁产生的压力不足，致使直肠壁内的感受器不产生冲动，因而亦无排便反射产生。这种情况多见于进食过少及进食过于精细者。

★ 直肠对肠腔内的压力刺激失去正常的敏感性，不能产生冲动。这种情况见于长期不及时排便、经常灌肠或滥用泻剂者。

★ 神经或脊髓受损，如多发性神经根炎、截瘫等病，使传导冲动的神经受损，不能产生排便反射。

有时候我们会便秘，到底是什么不利因素在作祟呢？

★ 大脑皮层对便意的抑制，如工作紧张、外出旅行、生活规律改变、情绪抑郁及过度劳累等均可使便意受到抑制。另外直肠的局部病变如痔疮、肛裂会引起大便疼痛，从而使大便受到大脑的抑制。

★ 排便无力，如老年人、久病体虚者由于膈肌、腹肌、肠平滑肌均收缩无力，缺乏推动粪便的力量。

小知识：

排便次数和习惯因人不同，一般每日1次，早饭后排便。也有的3～5日或更长排1次，却不感排便困难。排便后有舒适愉快的感觉。因此，不能只按排便次数多少确定便秘、腹泻或排便的规律改变，应按各人的排便习惯来确定。

“要想长生，肠中常清”

人们常说：伤风感冒是百病之源。但世界微生态学会主席、日本东京大学名誉教授光冈知足经过长达数十年的研究后指出：肠道疾病才是百病之源！



- 持续两星期以上没有排便
- 每星期排便两次或两次以下及大便结实
- 经常排出干、硬或呈卵状的大便

便秘处理方法

- 多喝水
- 每天摄取足够的食物纤维
- 必要时可使用药物将大便软化



我们知道，粪便的“好坏”也跟我们的消化系统有莫大关系，所以改善我们的肠胃势在必行。目前，肠癌死亡率在许多先进国家已急升至第二位。除了肠癌外，如高血压、高脂血症、肝硬化等疾病皆与肠道健康密切相关。

要改善肠道问题，首先膳食结构要均衡。一日三餐的饮食应做到粗细搭配，荤素都吃，尤其是要常吃些全谷类、薯类、豆类、蔬菜瓜果等富含膳食纤维的食物。

膳食纤维不仅可以促进肠道蠕动，加快粪便排出，而且能抑制肠道内有害细菌的活动，加速胆固醇和中性脂肪的排泄，有利于肠道内微生态环境的稳定。这与古代医家提出的“要想长生，肠中常清”的道理是一样的。

其次要注意维护肠道菌群平衡。肠道是人体内最大的微生态环境，维护肠胃道菌群平衡，是保证肠胃健康最简单而有效的方法。

最后，也是最容易被人忽视的一点是：情绪的好坏也和胃肠的健康有很大关系。诸如过度紧张、焦虑、压抑、恼怒、忧愁等不良情绪，皆可导致胃肠道生理功能发生紊乱，引起肠道内微生态环境失衡。因此，要学会调控情绪，保持一颗淡泊宁静的平常心，对维护肠道内环境稳定大有裨益。

良好的饮食习惯、愉悦的心情以及适当的运动，都可以帮助你养成良好的排便习惯，达到“肠道照顾好，百病不来找”的目的。肠道是我们的健康警示器，好的肠道是我们身体健康、延年益寿的法宝。因此，肠道保健，刻不容缓。

小知识：看粪便知肠胃

如果粪便像小黄瓜或香蕉，呈细长形，就是健康状态的粪便。这表示肠的状态良好，饮食也十分均衡。如果水分稍多，粪便会比较长，并呈卷曲状。这表示胃肠都处于健康、良好的状态。

如果粪便像小芋头般，呈颗粒状，则是由于在肠内滞留的时间较久，水分被肠过度吸收所致，也可能是水分摄取过少造成的，属于便秘的表现。如果粪便无法成形、变成液态状的话，则是消化不良的表现，也可能是由胃肠疾病所致。如果症状持续，请就医检查。如果外形扭曲、变形，大肠和肛门可能有痔疮或息肉、肿瘤。

排便，也有窍门

通过前面的讲述，我们知道，顺利排便对于我们身体健康有重大作用，那么便秘了该怎么办呢？

便秘是一种较为常见的症状，据有关报导显示，人群中有10%左右的人经历过便秘，即粪便很难排出，或因肠道的蠕动太慢而感到不适。其中女性患者为男性的2倍，老年患者是年青人的6倍。

定期排便对保持健康十分重要，那么，如何预防便秘，保持大便的通畅呢？下面是几种行之有效的增强排便的小秘诀：

★ 多吃含纤维的食物

在日常饮食中要多吃富含纤维质的食物，因为纤维质有吸水、保水效果，有助粪便湿润松软，所以多多摄取蔬菜、豆类膳食纤维，可有效促进肠道蠕动，让粪便不久留。

★ 多喝水

大量水分对粪便软化有很大的帮助，一天至少要摄取 8 杯，约 2 000 ml 的水分，当然无论是白开水、热汤、果汁皆行，但浓茶和咖啡还是少喝。

★ 多运动

运动绝对是有益的，可以促进身体代谢循环和肠道蠕动，所以每天至少快走半小时，就能使排便一路顺畅！

★ 多放松

人在受到压力时，肠胃是最敏感的，像是消化不良、胃胀等，都是因压力而导致肠道蠕动变缓，粪便不易被推送完全，肛门处也会较无便意。所以要随时让自己放松，舒缓压力，才能让肠胃发挥功效，帮助宿便清除。

★ 多规律

每个人排便习惯是因人而异的，有的人每日排便，也有的人是 2 天一次，只要自然通畅、身体无不适都可属正常；另外，每次如厕的时间一定要固定规律，且在产生便意时就要尽快解决，不要压抑或拖延。

小知识：便秘的危害

便秘可造成食欲不振、腹部疼痛或引发痔疮（即肛门周围静脉膨大）。如果废物不能及时有效地从体内排出，有害的毒素不断积聚将会导致如疲劳、头痛、皮肤粗糙和口臭等不良后果。

长期便秘会增加某些肠道疾病的危险性，即患者的低位结肠壁上可能会出现小凹陷，称为憩室。结肠憩室有时会发生炎症，或因残留的粪便引发感染，而引起左侧腹部疼痛，严重者会造成出血和肠穿孔

等并发症，甚至会导致死亡。

长期便秘还会增加患结肠癌的风险。便秘的老年人由于排便时过于用力而可能引起血压升高。如果患有冠心病，还可能因此诱发心梗发作，所以切不可麻痹大意。

延伸阅读：观婴儿粪便，知健康

婴儿能否准时或规则地排便，也可以是健康状况的反映。不同的粪便颜色代表什么呢?

★ 安全颜色

茶色：胆汁在肠内停留愈长时间，颜色所起的变化愈大，因此，进食断奶食物后，需要消化的时间也较长，渐渐地颜色也变浓了，成为茶色的粪便。

绿色：胆汁色素在肠内停留过长的时间后，会被酸化变成绿色，不用担心这是病症。

黄色：从肝脏分泌出的胆汁色素，基本是褐色。经胆囊后，变成深绿色，进入十二指肠后，则带黄色。黄色的粪便可说是极自然的生理现象。

★ 危险颜色

白色：排出白色大便，可能是患上了胆道闭塞症、肠胃炎或胰脏生病而排出脂肪便。无论是哪一个原因，都必须立刻就诊。

黑色：排出黑色大便，可能是胃或小肠等消化器官出血，必须就诊。

红色：可能是出血的情况，所以需多加注意粪便的形态。若粪便全条都是红色的，可能是患了细菌性肠炎，即食物中毒，必须看医生。若红色只是零零散散的分布，可能是其他原因，例如肛门皮肤擦损等。



揭开活到120岁的健康秘诀

千百年来，人们为达长寿目的可谓花样尽出，手段穷尽。历史上秦始皇派人漂洋过海寻不死仙丹，如今已成笑谈。的确，生老病死作为生命发展的规律，注定使我们无法躲开死亡的追击。但《生老病死的密码》告诉我们，最好的“不死仙药”原来就在我们身边！

世界上最长寿的5个地方

凯姆波蒂迈勒（意大利）——美妙的葡萄酒与“青春常驻的村庄”。

罕沙（巴基斯坦）——900年间从没有得过癌症的人群。

冲绳（日本）——“地球上最长寿的人”聚集的地方。

西米（希腊）——神奇的橄榄油与经典的地中海饮食。

巴马（中国）——天然的饮食、清醇的山泉、中国最长寿的村庄。


ISBN 978-7-5054-1741-0
9 787505 417410 >

定价：28.00元